



**Federación Cubana de Baloncesto.**

## **TITULO**

Programa Integral de Preparación del Deportista, 2017-2020

### **Autores**

DrC. José Francisco Monteagudo Soler  
DrC. Danilo Charchabal Pérez  
MsC. Margaro Pedroso Peláez  
MsC. Juan Araujo López  
MsC. Adonis Navarro Rodríguez  
MsC. Luis Martínez Hernández

### **Colaboradores.**

MSc. Dalia Henry Hernández  
Especialista Ruperto Herrera Tabio  
Especialista José Ramírez Paz  
Dr. C. Francisco Mora Ayón  
MsC. Alberto Zabala Fons.  
MsC. Eduardo Moya Pardo.  
Ins. Rainel Isaía Panfet Menéndez

**Carta a mis padres, a mis profesores, a mis  
entrenadores, a mis directivos y a mis amigos de siempre.**

Sé lo que todos ustedes me quieren.

Cada uno me lo demuestra en todo momento y en todas partes, y en honor a ese cariño que me brindan y que yo también siento hacia ustedes, quiero que me den la posibilidad de crecer de la manera más pura y más simple que pueda.

Déjenme jugar con la alegría que represento. Déjenme ser el niño que a mí me gusta ser.

No pretendan que logre cosas que sean importantes para otro momento, pero que buscarlas ahora representan perder otras para mí. Hoy, son más importantes.

Déjenme vivir con la edad que realmente tengo, pues solo pasa una vez por mi vida.

Y no planifiquen tanto mi vida, ni mi persona.

Tampoco se desesperen por mis derrotas, pues el dolor que me produce perder termina un instante después y ya ni me acuerdo, enseguida vuelvo a sentir alegría por jugar y divertirme.

No busquen triunfos a través de mí, ni pretendan que yo sea como ustedes fueron o no pudieron ser. Soy un niño y quiero serlo.

A mis padres, gracias por elegir este equipo o club, donde haré tantos buenos amigos; y también gracias a mis entrenadores que me educan para que llegue a ser buen deportista y buena persona.

A veces noto que sufren al lado de la cancha cuando juego, no me gusta que así sea, pues, en ese momento soy feliz.

Estoy jugando, y desde adentro pareciera que ustedes, los de afuera, compitieran por mí, que tuvieran celos y que sufrieran por el triunfo que no llega y la jugada esperada que no puedo en ese momento brindarles.

Si me dieran tiempo entenderían que en esta etapa tiene que ser así, que en el deporte, como en la vida, todo tiene su tiempo; seguramente un día podré dárselos.

Por favor...Déjenme jugar sin presiones, sin retos, sin tantas correcciones, sin verlos preocupados y hasta a veces, peleando por mí....

Por favor...Dejen que juegue, que me divierta, que sea feliz.

**SOY UN NIÑO. NO LO OLVIDEN.  
SOY UN NIÑO Y SOLO UNA VEZ EN LA VIDA.**

Introducción  
Reseña del deporte nacional e internacional.  
Historia del Baloncesto.  
Bases del reglamento del deporte.  
Reglas del mini-baloncesto.  
Programa oficial FIBA Américas.  
Reglas oficiales FIBA.

**CAPITULO 1: SISTEMA DE ENSEÑANZA****7 a 8 años**

Objetivos generales y específicos  
Preparación Psicológica.  
Preparación Teórica.  
Preparación Médica.  
Indicaciones metodológicas.  
Sistema de evaluación  
Sistema de competición.  
Contenido del programa.  
Procedimientos metodológicos para el desarrollo de las pruebas normativas y test pedagógicos.  
Test Físico

**9 a 10 años**

Objetivos generales y específicos.  
Preparación psicológica.  
Preparación teórica.  
Preparación medica.  
Indicaciones metodológicas.  
Sistema de evaluación  
Sistema de competición.  
Contenido del programa  
Procedimientos metodológicos para el desarrollo de las pruebas normativas y test pedagógicos.  
Test Físico.

**11 a 12 años**

Objetivos generales y específicos.  
Preparación psicológica.  
Preparación teórica.  
Preparación medica.  
Indicaciones metodológicas.  
Sistema de evaluación  
Sistema de competición.  
Contenido del programa.  
Procedimientos metodológicos para el desarrollo de las pruebas normativas y test pedagógicos.  
Test Físico.

## **CAPITULO II: SISTEMA COMPETITIVO**

13 – 15 y 16 – 17 años y la Academia

Objetivo generales y específicos

Objetivos de la preparación psicológica

Objetivos de la preparación teórica

Indicaciones metodológicas

Sistema de evaluación.

Test técnico

Contenido del programa.

Bibliografía

Glosario

## **Introducción.**

La Comisión Nacional de baloncesto transita por el Rediseño del Programa Integral de la Preparación del Deportista con vista a su puesta en marcha y cumplimiento total en todas las instituciones deportivas del país (Áreas y Combinados Deportivos, EIDE, Academias y Selecciones Nacionales), a partir del 1ero de septiembre del 2016 y hasta finalizados los XXXII Juegos Olímpicos a celebrarse en Japón.

Los anteriores rediseños dieron pauta al desarrollo de este deporte en nuestro país, y han permitido que nuestros profesores en momentos de escasos recursos y materiales para enfrentar las tareas de preparación jueguen un papel significativo y protagónico, ya que llevan cada día el mensaje científico para lograr el cumplimiento de los objetivos y contenidos en todos los niveles de actuación del sistema deportivo cubano.

La Comisión Nacional quiere transmitir un reconocimiento especial a todos los que de una forma u otra participaron en la confección y rediseños de los Programas durante varios años. Los amantes del baloncesto nacional han tenido la oportunidad de recibir el apoyo científico de innumerables especialistas y asesores cubanos en el campo del deporte de baloncesto, quienes han aportados materiales, documentos, impartidas charlas, conferencias, seminarios que hicieron posible el buen desarrollo de estos programas, a ellos nuestro más sincero reconocimiento y felicitación:

### **AÑO 1988.**

Prof. Jacinto Díaz Oliver

Dr.C José, Fco. Monteagudo Soler

Dr. C Ricardo Pardo Hernández

Lic. Marta Medina Rodríguez

Lic. Gladys Vázquez Espino

Lic. Victoriano Vargas Coca

Entrenadores de las selecciones juveniles y nacionales.

### **AÑO 1996.**

Dr.C José, Fco. Monteagudo Soler

Lic. Ruperto Herrera Tabio

Lic. Francisco Mora Ayllón

Entrenadores de las selecciones juveniles y nacionales.

### **Colaboradores**

Lic. Deisy Peña

Lic. Lázaro Hernández Solomi

Lic. José Bécquer Rivas

Lic. Margarita Ordaz

Lic. Gladys Vázquez Espino

Lic. Ernesto Díaz Cabrera

Lic. Marta Medina Rodríguez

Profesores de Baloncesto de la ISCF Manuel Fajardo

Colectivo Nacional del CEAR Cerro Pelado

Colectivo Nacional del CEAR Córdoba Cardín

Profesores de las Filiales de Cultura Física de todo el país.

Entrenadores y Comisiones Técnicas Provinciales

### **AÑO: 2000**

Dr.C José, Fco. Monteagudo Soler

Lic. Francisco Mora Ayllón.

Profesores de las Filiales de Cultura Física de todo el país.

Entrenadores y Comisiones Técnicas Provinciales

### **Colaboradores**

Lic. Ernesto Díaz Cabrera

Pro. Radio Álvarez

Lic. Obeth A. Mora Laverdeza

Lic. Gladys Vázquez Espino

Lic. Jorge Borges

Dr. C Pedro Luis de la Paz

Lic. Nelson Zunzunegui Cabrera

Lic. Ruperto Herrera Tabio

Lic Eduardo Polledo

Profesores de las Filiales de Cultura Física de todo el país.

Entrenadores y Comisiones Técnicas Provinciales

### **2007.**

Dr.C José, Fco. Monteagudo Soler

Lic. Marta Medina Rodríguez

Lic. Ernesto Issac Díaz Cabrera

MsC. Armando Díaz González

### **Colaboradores.**

Lic. José Ramírez Paz

Lic. Carmelo Ortega Miranda

Lic. Nelson Zunzunegui Cabrera

Lic. Ruperto Herrera Tabio

Lic. Barbaro Betarte Fonte

Lic. Alberto Zabala Font

Lic. Adrián Laffita Malet

Lic. Caridad González Suárez

Lic. Jorge Lenzano Seguí

Dr. Francisco Mora Ayón

Profesores de las Filiales de Cultura Física de todo el país.

Entrenadores y Comisiones Técnicas Provinciales

## **2013**

### **Autores**

DrC. Danilo Charchabal Pérez

DrC. José Francisco Monteagudo Soler

MSc. Margaro Pedroso Peláez

MSc. Juan Araujo López

MSc. Adonis Navarro Rodríguez

MSc. Luis Martínez Hernández

### **Colaboradores.**

MSc. Dalia Henry Hernández

Especialista Ruperto Herrera Tabio

Especialista José Ramírez Paz

Dr. C. Francisco Mora Ayón

Entrenadores y departamento metodológico de Baloncesto de todas las provincias del país.

Entrenadores del Equipo Nacional masculino y femenino.

Instituto de Cultura Física Granma, Santiago de Cuba, Holguín, Ciudad Habana, Matanzas.

## **2016**

### **Autores**

DrC. José Francisco Monteagudo Soler

Ins. Rainel Isaía Panfet Menéndez

MsC. Eduardo Moya Pardo.

MsC. Alberto Zabala Fons

Esp. Daniel Scott Brice

### **Colaboradores.**

Esp. José Andrés Ramírez Paz

MSc. Dalia Henry Hernández.

Esp. Ruperto Herrera Tabio.

DrC. Danilo Charchabal Pérez.

El Programa Integral de Preparación del Deportista, pretende abarcar los aspectos más importantes del baloncesto, desde lo más elemental hasta lo más complejo, con un contenido de trabajo dirigido a los profesores de los Combinados Deportivos, EIDE, Academias Deportivas y Selecciones Nacionales. A partir de aquí se plantean unas series de aspectos relacionados con el baloncesto de formación y el alto rendimiento, que se considera como lo más necesario que deben conocer todos los que de una forma u otra ayudan y aportan día a día para elevar el nivel nacional e internacional de nuestro deporte.

El propósito de este documento es transmitirles los conocimientos más importantes a todos los profesores de baloncesto del país, que les permitan enfrentar con mayor calidad y exigencia su trabajo en la cancha. Como se puede observar los contenidos que se proponen son muy prácticos, lo cual permitirá a los profesores una mayor facilidad a la hora de realizar las clases diarias.

Se facilita una breve información sobre las reglas como las nuevas modificaciones del deporte de elite, las tablas que aparecen ilustran la forma de desarrollar las clases y unidades de entrenamientos.

Los contenidos de este documento deben ser de estudio permanente individual y colectivo para todos profesores del país, e incluso analizados en cada reunión metodológica que se desarrollen en las áreas, Combinados Deportivos, EIDE, Academias y Escuelas Nacionales de Alto Rendimiento.

El Programa Integral de Preparación del Deportista, que presenta la Comisión Nacional de Baloncesto, pretende tributar a la unificación de todos los criterios de los entrenadores, bajo un mismo objetivo. Este deporte en el mundo actual, exige la renovación constante de sistemas, formas, métodos, medios y procedimientos de trabajo, para permitir la aplicación de los novedosos adelantos de la ciencia y la técnica, que deben corresponderse con los cambios de las reglas de juego, las que inciden marcadamente en las transformaciones que se observan en la era moderna.

Este documento, constituye un importante aporte al enriquecimiento teórico y metodológico que necesariamente debe sustentar la labor didáctica de los profesores deportivos en los eslabones básicos del deporte de Formación y del Alto Rendimiento. En este trabajo se pone a disposición de todos los interesados, un documento con un contenido inestimable valor metodológico.



En los diferentes epígrafes los autores sistematizan de forma sintética y amena la experiencia obtenida durante muchos años de trabajo en este campo, matizada por las vivencias acumuladas en la prestación de servicios deportivos y pedagógicos. El sistema de clases prácticas se encuentra lógicamente ordenado y sustentado sobre la base de argumentos científico-metodológicos sólidos, lo que permite orientar de forma clara y precisa, tanto al profesor de base con experiencias en la labor formativa, como al inexperto ex jugador que comienza como profesor en un Combinado Deportivo o en cualquier otro ámbito del deporte de base.

La propuesta que en este material se expone es el fruto de la dedicación y el amor de muchos profesionales en función de la formación integral de las jóvenes generaciones; se brindan orientaciones no solo para la formación técnica, táctica y física sino también para lo teórico-psicológico, médica y la formación de valores, lo que expresa la vocación humanística de los autores de ir no solo a la potenciación del cuerpo sino también de la mente y del espíritu. Solo nos resta exhortar esencialmente a los monitores, facilitadores, profesores, familiares y todas aquellas personas que de alguna manera inciden en la formación integral de los niños y jóvenes desde la perspectiva de las actividades físico-deportivas propias de este deporte, a que consulten este material y lo conviertan en una herramienta cotidiana de trabajo.

Por lo tanto, se les permite adoptar rangos de flexibilidad que promuevan la aplicación de ideas por parte del profesor, dirigidas en todos los casos a elevar la calidad de su gestión y el logro de resultados, sin violar los conceptos científicos y pedagógicos que se indican en los contenidos relacionados con el Modelo del Baloncestista actual, cuyo fin perseguimos y está expresado para el trabajo perspectivo.

La Comisión Nacional quiere hacer un reconocimiento especial a todos los profesores que desde el año 1988, han venido aportando sus experiencias para el perfeccionamiento de este importante documento para el baloncesto cubano, lo cual ha permitido sin lugar a duda los avances que ha tenido Cuba en el Baloncesto Nacional e Internacional.

El Programa Integral de Preparación del Deportista entrará en vigor en todo el país a partir del 1ero de septiembre del 2016, al iniciarse el curso escolar 2016/2017 y estará vigente hasta finalizados los Juegos Olímpicos de Japón en el 2020.

Para la elaboración de este documento se realizaron consultas con especialistas de la Comisión Técnica Nacional y el Consejo Científico del baloncesto cubano,

entrenadores de las Selecciones nacionales, profesores de todas las provincias del país, brindando sus criterios y experiencias prácticas y teóricas para concluir un verdadero rediseño de este documento.

### **Reseña del deporte nacional e internacional. Historia del Baloncesto.**

La historia moderna se enriquece y muestra que los juegos con balón fueron practicados desde hace muchos años por pueblos de civilizaciones antiguas. Una vez divulgados en Grecia, los juegos se empezaron a expandir primeramente en Roma donde se conocía el (Jarpastum, harpastum) juego popular donde la bola se pasaba con las manos, después, fuera de Europa estos juegos llegaron a ser practicados por los indios Mayas de Yucatán, México, donde se situaba un aro en la pared y se lanzaba una pelota a través de él. Los científicos han encontrado ruinas que indican la forma en que se practicaba aquel juego

El baloncesto podría ser una derivación de uno de los juegos más antiguos del mundo: el tlachtli o juego de la pelota. Los mayas construían en la mayoría de sus centros ceremoniales unas edificaciones de formas características para practicar este ritual. El recinto estaba compuesto por un patio central y dos transversales (uno en cada extremo del central), formando una L mayúscula. El patio central estaba flanqueado por gruesos muros inclinados y decorados, que tenían adosados los 'marcadores': anillos de piedra para hacer que una pelota de hule pasara por su centro. La pelota era durísima y lastimaba al jugador, por lo que éste llevaba protectores en los brazos y la cintura, zonas con las que debía golpear la pelota para que el juego fuera válido.

Uno de los mejores recintos del juego de pelota se encuentra en Chichén Itzá. El Baloncesto surge en el mes de Diciembre de 1891, creado por el profesor James Naismith, por la necesidad de solventar las aspiraciones del alumnado del "Springfield College de Massachusetts, Estados Unidos de Norteamérica, lugar donde se realizaba la preparación atlética del personal de la Asociación Internacional de Jóvenes Cristianos, que serían más tarde invitados a los distintos clubes filiales de dicha asociación. Esas necesidades se basaban fundamentalmente, en encontrar un deporte que se pudiera practicar durante el invierno bajo techo, pero debía ser un deporte que, a causa de lo reducido de las instalaciones, careciera de la rudeza del fútbol y que al mismo tiempo fuera una actividad movida y vigorosa. Naismith pensó que él podía inventar un juego que tuviera esas características y cuando el Dr. Luthr Gulick, director de la escuela, lo designó para hacerse cargo de los grupos de clases, le situó ya la responsabilidad de iniciar su trabajo en ese sentido.

Afortunadamente para nosotros y empleando las mismas palabras de Naismith: “el juego fue un éxito desde propio momento en que la pelota fue lanzada para iniciar el juego”. Alrededor de 1894 cada equipo participante estaba conformado por un número indeterminado de jugadores, en algunos casos hasta 50 de cada lado del área de actividad, esto deslucía completamente el juego y se decidió entonces que los participantes fueran 5 o 9 de acuerdo con el tamaño del área de juego. En 1894 en los Estados Unidos fueron publicadas las primeras reglas de juego, por las cuales comenzaron a regirse las competencias. Paralelamente con el desarrollo del juego comienza la formación de la técnica. Aparecen los elementos técnicos los cuales van racionalizándose, recibir, pasar, driblar, tirar al aro, y otros. En la táctica se determinan las funciones de los jugadores en la ofensiva y en la defensiva.

La divulgación de este deporte continúa durante la primera guerra mundial, cuando los soldados norteamericanos lo introdujeron en diversos países europeos; en Francia, por ejemplo, ya era conocido desde el año 1893; en 1894 irrumpe en Asia, partiendo de la China y la India, en el siguiente año se extiende a Japón y Persia (actual Irán), llegando a Rusia en 1906 y a América Latina. México se ubicaba como el segundo país después de los Estados Unidos, donde se jugó baloncesto en el mismo año.

De Estados Unidos el Baloncesto se traslada a Europa, en el año 1893, introducido en Francia por Mel B. Rideout, quien se había graduado ese año en Springfield College de la YMCA en Massachussets, EE.UU., quien encontró en Emil Thies un entusiasta colaborador, el que fungía como Sec. General de la YMCA de París. Después el Baloncesto continuó expandiéndose hacia el este (China, Japón, India, Filipinas) a donde llegó en el año 1984.

Durante los III Juegos Olímpicos Mundiales celebrados en la ciudad de San Luis, EE.UU en el año 1904, se efectuó un torneo de exhibición de Baloncesto con el fin de divulgar el deporte, ya que no figuraba en los Juegos Olímpicos como deporte oficial. Después de ser conocido el Baloncesto en Francia en el año 1893, a continuación se introdujo, en el año 1905 en San Petersburgo, una de las ciudades más importantes de Rusia, por marineros norteamericanos, debido a las visitas periódicas que hacían a los puertos de esa ciudad; con posterioridad el Baloncesto fue introducido en los países Bálticos (Latvia, Lituania, Estonia). Un año después de introducido el Baloncesto en San Petersburgo a través del Club Mayak, este organizó un torneo intramural con 4 equipos. El primer partido internacional fue, probablemente, el celebrado entre el “Club de la YMCA” de EE.UU con el “Club Mayak” en el año 1909.

El Baloncesto se introduce en Cuba en el año 1906 por jóvenes cubanos que estudiaban en los distintos colegios norteamericanos. Ya en este año, se podían

observar partidos de 2 vs 2, 3 vs 3 en el gimnasio de la Y.M.C.A de La Habana y tanto gustó este deporte que rápidamente se extendió a los predios de la Universidad de La Habana, donde debido al entusiasmo de José Sixto de Sola, se logró integrar un equipo de estudiantes, que pasaron previamente por un entrenamiento adecuado, y llegaron a enfrentarse con el equipo de la MICA, el cual se celebró el día 13 de octubre de 1906, y resultó vencedor el equipo de la Universidad de La Habana con anotación de 19 por 16.

En el año 1907 y en vista del auge alcanzado por el Baloncesto, se organizó el primer campeonato oficial a través de la Justa Inter.-Clubes. En el año 1909 hizo su debut en este campeonato el equipo de la Asociación de Dependientes del Comercio; pero no fue hasta el año 1915 en que debido a las gestiones de José Sixto de Sola, se creó e inauguró la Liga nacional de Baloncesto de Cuba. Esta liga funcionó hasta el año 1922 en que fue creada la Unión Atlética Amateurs de Cuba, que desde ese momento comenzó a convocar y organizar los campeonatos reconocidos como oficiales, ya que estaba afiliada a organizaciones internacionales. Para estas competencias la UAAC estableció dos edades para competir: la junior y la señor y en 1937 la edades para juveniles. Ya en el año 1936 se había creado la Federación Atlética Intercolegial de Cuba, que organizó campeonatos desde ese año hasta un año después del triunfo de la Revolución.

En el ámbito femenino, no fue hasta el año 1926 que se comenzó a practicar el Baloncesto; en el año 1934 se fundó la Asociación Atlética Femenina de Cuba, la que comenzó en ese propio año a organizar campeonatos oficiales. En el ámbito internacional no fue hasta el año 1926 que Cuba comenzó a participar en competencias internacionales y fue en ocasión de celebrarse los Primeros Juegos Centroamericanos y del Caribe, en México D.F.; donde el equipo cubano alcanzó el segundo lugar.

Posteriormente Cuba ha participado en campeonatos Centroamericanos, Panamericanos y Juegos Olímpicos, siendo nuestros mejores resultados la medalla de bronce alcanzada por el masculino en la Olimpiada de Múnich-Alemania en 1972 y cuarto lugar en el Mundo Básquet en Puerto Rico en el 1974, y la Medalla de bronce alcanzada en Malasia 1990 por el equipo femenino, además se logro cuarto lugar en los Juegos olímpicos de Barcelona en el 1992, de oro alcanzada por las féminas en los juegos panamericanos de Winnipeg-Canadá. Competición profesional, en la Universidad Mundial en Búfalo se alcanzo medalla de plata. Atletas de renombre internacional como Margarita Skeet, Dalia Henry, Caridad Despaigne, Leonor Borrel, Liset Castillo, Regla Hernández, Yamilet Martínez Calderón entre otras y en el

masculino, Pedro Chape, Ruperto Herrera, Tomas Herrera, Miguel Calderón, Leonardo Pérez, Alejandro Urgelles, entre otros, brindaron sus mejores años al deporte de las canastas, De la mis forma se destacan la presencia activa con resultados entrenadores como Carmelo Ortega, José Ramírez Paz, Miguelito Calderón entre otros.

El sistema competitivo del baloncesto comprende competencias organizada por el INDER como por otras instituciones, entre las primeras podemos destacar las siguientes competencias

### **Sistema de competencias internacional y nacional**

**Internacional:** El COI decidió establecer un tope de participación en los Juegos Olímpicos a causa del volumen creciente de participación, por lo tanto hay un numero finito de equipos en cada uno de los deporte de equipo que puede participar en los Juegos Olímpicos. Existe un sistema de calificación que tiene lugar uno o dos años antes de la competencia, solo los equipos que se hayan calificado a través de este proceso pueden participar en los Juegos Olímpicos, con una excepción, las de los equipos de la nación anfitriona.

En el Baloncesto el número de equipos a participar es de 12 en el masculino y 12 en el femenino, con 12 jugadores cada uno de esos equipos. La clasificación a esos Juegos se realiza en los Campeonatos Mundiales, los torneos Preolímpicos y los Torneos continentales

En el caso del continente americano existen xxx vías para la clasificación, la primera los Juegos Panamericanos, el campeón clasifica directamente y los Torneos Preolímpicos, donde participa el subcampeón panamericano.

Se efectúan xxx Torneos preolímpicos con xxx países seleccionados de la siguiente forma: los

#### **Cuotas de clasificación.**

- Campeón Europeo -----
- Campeón Africano -----
- Campeón Asiático -----
- Campeón Panamericano -----
- Campeón Mundial -----
- País Anfitrión -----
- Torneos Preolímpico -----
- Total -----

Los Torneos Panamericanos se realizan en ambos sexo y participan XXX equipos, estos son clasificatorios a los Campeonatos Mundiales y se efectúan cada dos años. Previamente para participar en estos Torneos Panamericanos se debe de clasificar de la siguiente forma:

En los Torneos Centro básquet, clasifican xxx equipos. En este Torneo participan los países del Norte y el Caribe.

En los Torneos Centroamericanos clasifican XXX equipos, en el participan los países de Centroamérica.

En los Torneos Suramericanos clasifican XXX equipos, en este torneo participan los países de la parte sur del continente.

A los Juegos Centroamericanos participan XXX equipos por sexo el sistema clasificatorio es el siguiente.

Torneo XXXXX clasifican XXX, en este participan los países del Caribe.

Torneo XXXXXX clasifican XXXX, participan los países

En los Juegos Centroamericanos y del Caribe los XXX lugares clasifican a los Juegos Panamericanos. En estos Juegos participan XXX equipos, los 3 clasificados en los Juegos Centroamericanos, 2 clasificados en los Juegos Suramericanos, uno clasificado por el Norte, el país sede y una plaza para un Torneo de repechaje, donde participan 3ro y 4to de los Juegos Centroamericanos y Suramericanos. Estos Juegos clasifica al campeón directamente a los Juegos Olímpicos.

### **Bases del reglamento del deporte. Reglas del mini-baloncesto Federación Internacional de Baloncesto programa oficial FIBA Américas.**

A raíz de numeroso reclamos de la mucha gente envuelta en esta actividad a tan temprana edad de los niños, ya sean directivos, entrenadores, padres, árbitros y a veces también de los mismo niños, en el mes de Octubre del 2009 iniciamos un proceso de revisión de las formas, criterios, filosofías y resultados que la actividad del mini – baloncesto en América. Para ello primero enviamos una carta a nuestras Federaciones Nacionales y solicitamos la información necesaria para poder hacer un diagnóstico de los diferentes problemas que aquejan a esta disciplina.

Esa evaluación y análisis que nuestra Academia de Baloncesto de las Américas hizo sobre la forma y manera en que se viene desarrollando el Mini-Baloncesto en distintas áreas de nuestro continente en los pasados años, ha dado como resultado que nadie utiliza ni las mismas reglas ni los mismos criterios y filosofías. Luego del análisis y con las respuestas recibidas, nos pusimos en la tarea de encontrar una sola regla que reflejara las solicitudes de la mayoría y aunque no hemos podido satisfacer a todos por igual, hemos hecho un trabajo que entendemos, podrá aplicarse en todos los ámbitos y deberá ser respetados por todos los que estamos envueltos en esta importante actividad para que nuestros niños y niñas encuentren el camino correcto

en su etapa de introducción a nuestro deporte. Igualmente esta investigación nos ha permitido identificar que el propósito fundamental por el cual fue implementado el Mini-Baloncesto, no se está fomentando y desarrollando en la manera adecuada. Algunos sectores han confundido su objetivo original.

Si bien es cierto que el baloncesto se ha desarrollado y la misma sociedad nos ha llevado a modificar el uso y costumbres y varias cosas han cambiado en el mundo moderno, nosotros estamos convencidos que algunas cosas en esta etapa de enseñanza y aprendizaje, no deben cambiar. Los niños de 8 a 12 años aún siguen yendo a la escuela primaria y no a secundaria o la universidad. Ante esta situación, provocada por la participación masiva de niños y niñas a temprana edad en una gran cantidad de países en nuestro continente y teniendo en cuenta que entrenadores y padres (principales responsables de su educación), les están poniendo demasiadas exigencias y ejerciendo una presión indebida sobre ellos, que lo único que ha logrado es una masiva deserción de los niños en nuestro deporte (hechos comprobados en encuestas con los mismo padres).

Comentarios finales a los interrogantes planteados en la introducción p. ¿Es el mini baloncesto una actividad competitiva o recreativa? RFA. Es indudable que en los momentos de cambio en los que hemos estado viviendo los últimos año, a raíz de la gran evolución en el ámbito de las comunicaciones y del baloncesto en general, ya es imposible mantener la filosofía que el juego es solamente recreativo. Ya a temprana edad los niños están compitiendo por todas las cosas. Nosotros entendemos que no podemos tapar el cielo con las manos y por lo tanto debemos entender que cuando se juega se compite. Nosotros recomendamos a los entrenadores y padres que transmitan a los niños que si bien se compite, en el baloncesto siempre hay alguien que pierde y que esto no significa que se termina la carrera de nadie. Ayudemos a entender que la derrota es el motivo que nos ayudara a corregir los errores y a aprender aún más.

P. ¿Debe provocar un enfrentamiento entre los monitores (entrenadores) y los padres? Nada justifica una discusión entre los monitores y los padres. Desde nuestra óptica ambos quieren exactamente lo mismo para los niños. Que jueguen se diviertan y aprendan lo máximo que puedan aprender. Nuestra recomendación a los padres es que, por favor, no interfieran con el trabajo de los monitores y entrenadores y mucho menos sean exigentes con sus hijos. Tenemos información estadística que muchos niños abandonan el deporte por las continuas presiones que reciben de sus padres y entrenadores. De todos modos también es responsabilidad del entrenador mantener una conversación con los padres previo a que el niño se inscriba. La misión del

entrenador es enseñar, no solo los aspectos técnicos sino también una serie de valores que son esenciales en esa etapa de la vida de los niños y niñas.

P. ¿Deben los monitores/entrenadores ser personas mayores o jóvenes? El mini baloncesto fue una actividad diseñada para la incorporación a nuestro deporte no solo de niños y niñas, sino de entrenadores (monitores), árbitros (amigos) y oficiales de mesa. Esta actividad debe ser una para introducir nuevos entrenadores. Nuestra recomendación es que los monitores sean jugadores o candidatos a entrenadores de no más de 20 años de edad, preparados con conocimientos básicos y supervisados por un entrenador calificado y certificado por la Federación Nacional. Hemos visto a entrenadores de experiencia pretender enseñar a los niños de la misma manera, con los mismos ejercicios y con las mismas cargas de trabajo que a jugadores mayores.

P. ¿Deben los monitores/entrenadores inculcar el ganar como objetivo principal? Pregunta obvia, respuesta obvia. Por supuesto que NO. En esta edad es muy malo pensar que ganar es lo más importante. Ya hemos dicho que los niños no están preparados para entender que están en una etapa de aprendizaje y si a eso le sumamos que la actitud de los entrenadores y los padres es magnificar que la derrota no puede ser aceptada, entonces estamos provocando la frustración de los niños cuando están intentando hacer lo que a veces no pueden y encima les reprochamos en la derrota. Somos los mayores los que provocamos el abandono de nuestros niños del baloncesto.

P. ¿Se deben enseñar los fundamentos del baloncesto a esta edad? Esta respuesta tiene algunos interrogantes. Se puede trabajar en el drible, en el tiro o en el pase, o en la defensa, pero esto debe ser hecho como parte del trabajo de la preparación física, pero nunca pretendiendo y mucho menos exigiendo que todos esos fundamentos se incorporen fácilmente en los movimientos de los niños. Quizás haya algunos niños, los menos, que adquieran habilidades a temprana edad, pero eso será como una excepción.

Está absolutamente comprobado que los niños tienen una capacidad psicomotriz preparada para aprender los fundamentos y corregirlos en las constantes repeticiones solo a partir de los 13 ó 14 años y en algunos casos más adelante en el tiempo. Hemos visto a jugadores profesionales que no tienen una buena mecánica de tiro de campo o de tiro libre o de drible o de pase y algunos de ellos tienen más de 30 años.

Hemos visto a árbitros oficiales llegar a los juegos que no les interesa arbitrar y que lo hacen solo por el dinero y lo que es peor aún, pretenden aplicar las reglas de la misma forma que lo hacen cuando dirigen en edades mayores o simplemente se paran en la mitad de la cancha y hace un pésimo trabajo.



Los argumentos de los responsables del mini baloncesto en algunos países, es que tienen que ser árbitros oficiales, porque los entrenadores y los padres se comportan de tal manera que esa es la única solución. Nosotros hemos comprobado que esto no es realmente así. Si, sabemos que los padres y entrenadores muchas veces se exceden en sus reclamos, pero esto no pasa de allí y nunca hemos detectado incidentes graves y por ello, nuestra recomendación a los padres y entrenadores, es que recuerden que sus actitudes son un mal ejemplo para sus hijos y los demás niños que participan del juego. Esto lo debemos erradicar.

P. ¿Deben los amigos ser estrictos en la aplicación de las reglas? O deben ser tolerantes? Como toda actividad en la que participan niños en etapa de formación, los educadores y en este caso específico los amigos, deben ser más que tolerantes en la aplicación de las reglas. La aplicación taxativa de las reglas de juego puede impedir el desarrollo del juego, ya que los niños cometan muchas infracciones y violaciones, propias equivocaciones en su etapa de formación. Nuestra recomendación es que los árbitros tengan un patrón de aplicación que contemplen estas tolerancias y que lo hagan consistentemente en todos los juegos y especialmente apliquen un solo criterio en cada juego.

P. ¿Deben esos mismos amigos actuar también como educadores durante los juegos? Hemos manifestado en la respuesta anterior, que la interrupción del juego no es conveniente para la diversión y el disfrute del juego de baloncesto para los niños. Un amigo que interrumpa el juego para corregir a algún niño, esto en adición de interrumpir el juego, pone de mal humor al resto de los niños que puede que no cometan los mismos errores. Nuestra recomendación a los amigos sería que, al final del juego tengan unos minutos para reunir a todos los jugadores y dar una breve charla sobre las reglas sin ninguna especificación del error cometido por alguno de ellos y sin mencionar sus nombres. Durante el juego no es recomendable. Eso es un trabajo del entrenador y monitor.

P. ¿Deben los oficiales de mesa ser menores de 18 años? Sí. Como ya lo hemos comentado en este material, la actividad del mini baloncesto fue creada por la necesidad de incorporar más y más personas a nuestro deporte y no solo jugadores. Oficiales de mesa, árbitros y entrenadores deben ser personas jóvenes, inclusive jugadores activos en otras edades de 15 hasta 20 años.

P. ¿Qué medida y peso deben tener los balones? Esto ya ha sido especificado en las reglas respectivas de este reglamento y ha sido fundamentado en consultas hechas a profesionales del ejercicio y la medicina en función del crecimiento de los niños. Las recomendaciones han sido coherentes en el sentido que el cambio de altura del aro y

el peso y medidas del balón, deben ser de acuerdo a las capacidades de los niños. Por ello las recomendaciones en la etapa de transición del mini baloncesto a la edades de infantiles y cadetes debe ser considerada. Niños y niñas de 8 años o menos hasta 11 años deben usar el balón # 5. Niños de 12 y 13 años pueden jugar en aros de la altura de 3:05 m. pero es conveniente que continúen utilizando el balón # 5. Ya a los 14 años entonces se puede cambiar el balón por el # 7 para los niños y el # 6 para las niñas.

P. ¿A qué altura deben estar los aros? Esto ya ha sido explicado en el punto anterior.

P. ¿Cuál es la edad ideal para aprender y enseñar los fundamentos? Esta respuesta ya está dada en la introducción en varios de los comentarios. Algunos niños tienen habilidades especiales para aprender más rápido que otros. Trabajar en los fundamentos a temprana edad no es malo de ninguna manera. El problema es que cuando encontremos a algún niño que no driblee, no pase el bien el balón o no tire al cesto de la manera correcta, procedamos de la mejor manera para corregir y hacerle ver como se hace, sin afectar de ninguna manera al niño y debe hacerse de una manera muy especial, para evitar que los niños se frustren ante la imposibilidad de hacerlo mejor. Ya seguramente estarán afectados por el simple hecho de ver que no lo pueden hacer bien y como otros niños compañeros si lo pueden hacer bien.

Nosotros esperamos de esta manera contribuir a proveer elementos para unificar, no solamente las reglas de juego, sino también contribuir a dar los elementos que permita uniformar los criterios de enseñanza de nuestro deporte y de esa manera evitar la gran deserción de los niños que se están yendo a otros deportes al no proveerles nosotros un taller adecuado de aprendizaje. Paralelo con esto, nuestra organización, a través de su Comisión de Mini Baloncesto, está comprometida a mejorar la calidad de nuestros entrenadores y monitores y darle al mini baloncesto la importancia que merece por ser el inicio del proceso de conseguir mayores y mejores jugadores profesionales y lo que es más importante aún, mejores deportistas y seres humanos, contribuyendo con los padres a brindarles la mejor educación integral posible. Ver: Reglas Oficiales de Baloncesto FIBA América del Mini baloncesto.

### **Reglas oficiales de baloncesto FIBA.**

Las interpretaciones FIBA de las Reglas Oficiales de Baloncesto y entran en vigor desde el mismo momento de su aprobación. Cuando las interpretaciones de este documento difieran de otras Interpretaciones oficiales FIBA anteriores, este documento tendrá prioridad. Las Reglas Oficiales de Baloncesto FIBA son aprobadas por el Comité Central de FIBA y son revisadas periódicamente por la Comisión Técnica de FIBA. Las reglas intentan exponerse de la manera más clara y

comprensible posible, pero expresan principios más que situaciones de juego. Sin embargo, no pueden tratar la gran variedad de casos específicos que pueden ocurrir durante un partido de baloncesto.

El objetivo de este documento es convertir los principios y conceptos del reglamento en situaciones prácticas y específicas del modo en que podrían surgir durante un partido de baloncesto. Las interpretaciones de las diversas situaciones pueden estimular las mentes de los árbitros y serán el complemento de un primer estudio detallado de las reglas.

Las Reglas Oficiales de Baloncesto FIBA continuarán siendo el principal documento que regula el baloncesto FIBA. No obstante, el árbitro principal tiene el poder y la autoridad total para adoptar decisiones sobre cualquier punto que no esté recogido expresamente en el reglamento o en estas Interpretaciones Oficiales FIBA. Ver: Reglas Oficiales de Baloncesto FIBA.

#### **Objetivos generales del PPID.**

1. Lograr el desarrollo físico multilateral y aplicar correctos métodos y medios en el proceso de enseñanza de los elementos básicos de nuestro deporte,
2. Consolidar el dominio aprendido por los deportistas de los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos y que lo sepan poner en práctica cuando se requiera, así como desarrollar las capacidades condicionales, coordinativas y cognoscitivas en los jugadores.
3. Lograr en los deportistas un alto grado de responsabilidad que redunde en una disciplina dentro y fuera del terreno de juego, continuando el desarrollo de hábitos de conducta, morales y volitivos.

#### **Objetivos específicos del PIPD.**

1. Incrementar el dominio y maestría de los fundamentos básicos del juego, que permita aplicarlos con calidad y efectividad en el juego.
2. Incrementar progresivamente el nivel de la capacidad condicional fuerza, resistencia y velocidad en los jugadores de baloncesto.
3. Crear en los alumnos un estado óptimo de predisposición psicológica hacia la actividad del baloncesto.
4. Contribuir con la formación integral y de hábitos de conducta, morales y sociales acordes con los principios de la sociedad cubana.

#### **Sistema de Enseñanza. Principales Indicaciones Metodológicas para todos los profesores de baloncesto del país.**

La Comisión Nacional de Baloncesto orienta que las edades comprendidas entre los 7, 8, 9 10, 11 y 12 años, tienen obligatoriamente que trabajar con Programas de

Enseñanza en todo el país. Bajo ninguna circunstancia se autorizara a trabajar de otra forma, quedando responsabilizados de este cumplimiento a los profesores de baloncesto y a todo el sistema técnico metodológicos del país.

Se ha considerado de gran importancia incorporar varios elementos que a continuación se presentan para contribuir a la elevación del nivel de conocimientos del profesor en cualquier rincón del país, evitando de esta forma futuras incongruencias en la redacción correcta de los objetivos de las clases en los programas de enseñanza y en las unidades de entrenamientos.

### **¿Cómo formular los Objetivos del Programa de Enseñanza y/o Plan de Entrenamiento?**

El vocablo objetivo proviene de dos raíces: jactum, que significa lanzado, y la preposición ob, que significa hacía, implica esta palabra etimología, por tanto, que un objetivo es aquello que se lanza hacia una posición concreta y precisa, pueden considerarse por ello, como sinónimos las palabras metas, propósitos, fines, misiones, etc.

Los objetivos son por tanto, “declaraciones cualitativas de un individuo o grupo de individuos dentro de una organización, es un estado futuro deseado de una organización o uno de sus elementos”, a pesar de que un objetivo debe lograrse en el futuro se determina un lapso específico para su realización. Formular los objetivos significa enunciar de forma precisa y clara, los propósitos o metas que deben lograrse en el proceso de enseñanza.

Delimitar claramente un objetivo de otro, solo debe haber una intención en cada objetivo. Este se ve con claridad al utilizar expresiones verbales adecuadas que definan el objetivo con mayor precisión y claridad. Debe evitarse en lo posible emplear verbos con varias interpretaciones que puedan resultar vagos e introduzcan repeticiones.

Tener presente la proyección futura y las condiciones reales existentes, de modo que se reflejan los objetivos que son factibles de lograr en el tiempo asignado al contenido en la clase y en correspondencia con las condiciones objetivas en que esta se desarrollara, expresando el nivel de asimilación que se desea lograr.

Una de las dificultades mayores de nuestros profesores deportivos al determinar los objetivos, radica en que acuden de forma mecánica a la transcripción de los objetivos generales y específicos que estén planteados en el plan de preparación, sin considerar que este documento constituye una guía de trabajo, cometiendo un grave error en la planificación del trabajo en este nivel de base.

Los objetivos constituyen el resultado que se desea alcanzar en un período de tiempo determinado, es el cambio de conducta que se pretende lograr en los alumnos.

Para la formulación y derivación de los objetivos el profesor puede tener en cuenta las interrogantes siguientes.

¿Qué propósito se debe lograr en la clase?

¿Con qué contenido, con que método se va a lograr?

¿Qué tiempo aproximado se requiere para el desarrollo de la capacidad condicional, coordinativa o cognoscitiva en cuestión?

¿Qué nivel de complejidad presentan los contenidos a cumplir?

¿Cuándo y cómo se comprobarán los propósitos parciales?

¿Qué test puedo aplicar y cuál puede ser el resultado esperado médico-biológico, técnico, táctico y psicológico?

### **Principios de los Objetivos.**

**Precisión:** deben fijarse de forma tal, que no queden expuesto en forma vaga, a ser entendidos de distinto modo por diversas personas.

**Flexibilidad:** la previsión es un arma para prever el futuro, la vida es más rica que cualquier teoría esto nos obliga a enunciar objetivos flexibles que se puedan ajustar a los cambios internos, nos permite ajustarnos a las necesidades imprevistas.

**Participación:** la fijación del objetivo hecha por diversas personas que poseen puntos de vista distintos y complementarios enriquece la eficacia de estos, si es un axioma el que “ninguno de nosotros es tan inteligente como todos nosotros juntos”.

**Realismo:** deben tener un fundamento realista, que sean posibles de alcanzar, y al mismo tiempo que estimulen a alcanzarlos y superarlos.

**Objetividad:** deben ser realizados sobre bases cuidadosamente estudiadas con fundamentos en la realidad, el fijar objetivos por apreciaciones puramente subjetivas, obviamente es casi inútil y pueden llegar a la frustración, debemos basarnos en las consideraciones de lo que es factible o no, para determinarse sobre “hechos”, lo que puede mejorarse.

**Compatibilidad:** estos deben ser compatibles entre sí horizontal y verticalmente, y deben existir una correspondencia de estos hacia los objetivos de nivel superior a los cuales tributan.

### **Funciones de los Objetivos.**

Los objetivos tienen un carácter rector y es necesario que precisen con claridad los conocimientos de los procesos de enseñanza, consolidación y perfeccionamiento, habilidades, hábitos, capacidades motrices y aspectos de la personalidad que se han de formar y desarrollar en los atletas.

Orienta al profesor en una actividad como dirigente del proceso, guía también al atleta hacia donde tiene que encaminar sus esfuerzos y su atención en la Unidad de entrenamiento.

Constituye un proyecto de trabajo del profesor hacia el futuro al expresar las transformaciones sistemáticas que deben lograrse en los atletas.

Los objetivos constituyen factores valorativos con los que comparamos los resultados de nuestra actuación y comprobamos en qué medida se han logrado los objetivos.

Se subdividen en generales, específicos y particulares referidos a cada clase y/o unidad de entrenamiento.

Para lograr una adecuada determinación de los objetivos de la clase es necesario tener en cuenta entre otros aspectos los objetivos generales del programa, el contenido y las características de los atletas, que permiten al profesor expresar con claridad y en forma concreta, los propósitos o metas a alcanzar en el proceso de enseñanza.

Hacer un análisis pormenorizado de los objetivos y contenido del programa.

Plantear las habilidades, capacidades condicionales, coordinativas, coordinativas, conocimientos, que el atleta debe aprender, consolidar y/o perfeccionar antes de iniciar el proceso de enseñanza.

Diagnosticar el nivel con que se inician los alumnos en el deporte.

Determinar el tiempo exacto para desarrollar el proceso de enseñanza y alcanzar los objetivos.

Conocer las condiciones materiales existentes medios, instalaciones, etc., para el desarrollo de los contenidos propuestos.

Determinar el momento en que se realizaran las comprobaciones parciales y final de las habilidades y capacidades.

En esta primera etapa se inicia un proceso de enseñanza, por lo que el trabajo debe estar dirigido fundamentalmente al logro de la formación básica de los elementos técnicos.

El profesor en esta etapa debe tener paciencia para desarrollar su labor diaria y constante en la educación y desarrollo de la personalidad del deportista, por lo que juegan un papel destacado los valores que se desarrollan en cada uno de ellos, como son el compañerismo, colectivismo, la responsabilidad, el amor a la camiseta y al deporte, entre otros.

El programa para estas edades es flexible, el profesor debe lograr una correcta ejecución de los elementos técnicos y de forma permanente realizar la corrección de errores tantas veces como sea necesaria. Es de carácter obligatorio jugar en cada

clase para motivarlos y a través del mismo corregir los errores que presentan los deportistas.

El principal objetivo es la enseñanza, aplicar la metodología adecuada a cada uno de los alumnos, hasta ir venciendo cada elemento, además, dejar tareas individuales para realizar en la casa.

Este programa está orientado para niños, adolescentes y jóvenes que se inician en la práctica del deporte o disciplina deportiva que no forman parte de las matrículas de las EIDE y Escuelas Nacionales, con el objetivo de desarrollar habilidades, conocimientos y capacidades condicionales, coordinativas y cognoscitivas desde el área y combinados deportivos.

Los objetivos generales y específicos deben ser orientados por edades y etapas de enseñanza y su distribución en correspondencia con la frecuencia semanal y cantidad de horas clases según lo orientado en la Resolución 53 y de las características del deporte.

Las indicaciones metodológicas van dirigidas para la aplicación de los contenidos en la preparación teórica, física, técnica, táctica y psicológica, describiendo los métodos y medios más adecuados a emplear según corresponda para el logro de los objetivos que se proponen y con el correcto tratamiento a la formación de valores añadidos.

La evaluación debe ser de forma cuantitativa y cualitativa, con un cumplimiento de los objetivos semanales, en correspondencia con los objetivos propuestos de cada semana.

Queda prohibido la utilización de la estructura de ATR y sus diferentes variantes en atletas de las categorías escolares y juveniles por no corresponderse con las particularidades de la preparación, al dosificarse magnitudes considerablemente elevadas desde los mismos inicios de la preparación, para lo cual nuestras reservas deportivas no cuentan con la experiencia motriz necesaria.

Se orienta, aplicar en todos los deportes y disciplinas deportivas de las categorías escolares y juveniles la estructura cíclica simple de Matveeb, con un solo período competitivo, con predominio de acentos de PFE y PTT, para suplir el déficit acumulado en etapas precedentes en la vida del deportista.

Durante la preparación teórica, los niños, adolescentes y jóvenes deben conocer los principios del entrenamiento deportivo, los reglamentos y la higiene de su deporte, el internacionalismo, las principales reglamentaciones del Comité Olímpico Cubano y del Comité Olímpico Internacional, las bases políticas y económicas deportivas del país, formas de clasificación para los juegos multidisciplinarios y otras indicaciones que emita la Comisión Nacional de Baloncesto y la Dirección de Alto Rendimiento.

El tiempo de las clases teóricas debe formar parte del programa de enseñanza y/o plan de entrenamiento.

Los profesores que trabajan con Programas de Enseñanza deben continuar enseñando de forma práctica y teórica los elementos básicos del deporte hasta finales del mes de junio de cada año.

Seguidamente, para una mejor comprensión y teniendo en cuenta la necesidad de que nuestros profesores siempre están actualizados, brindamos los siguientes conceptos y elementos que servirán para mejorar sustancialmente el proceso de enseñanza y aprendizaje en el país.

**Técnica:** Considerada como el movimiento racional y económico para la solución más eficaz de una tarea determinada tarea o acción. Para obtener altos resultados, es necesario transitar a los alumnos por los tres estadios pedagógicos del aprendizaje, para lograr un alto nivel de maestría técnica y táctica.

La técnica y la táctica se encuentran indisolublemente unidos y sus principales objetivos son la lucha deportiva, el desarrollo y perfeccionamiento de los hábitos motores necesarios en cada uno de los deportes, la asimilación de las nuevas y complejas acciones motoras, la especialización en los ejercicios competitivos propios de cada disciplina deportiva y el conocimiento del contrario en sus diferentes formas de actuación durante la lucha competitiva.

**1era. Fase. Enseñanza:** En este estadio se produce la adquisición de la forma inicial, o coordinación primitiva del movimiento, se solucionan las tareas para dominar las bases de una técnica racional deportiva con la estructura correcta de la acción motora, eliminando las tensiones excesivas. Se utiliza la mayor representación de la acción motora del elemento técnico y táctico, además el establecimiento de los mecanismos de autocontrol y autorregulación.

**2 da Fase. Consolidación:** En este estadio de la enseñanza se ejecuta la corrección, diferenciación, el aprendizaje y la coordinación elaborada del movimiento o fase profunda, el dominio de la técnica de una acción motora, se lleva hasta una perfección relativa. Se hace necesario que el dominio del elemento técnico o táctico por parte del deportista, se corresponda con el mayor nivel concentración de cada centro cerebral correspondiente, para lograr una ejecución coherente y satisfactoria.

**3 era. Fase Perfeccionamiento:** En este estadio se estabilización del movimiento, o fase del perfeccionamiento, se alcanza un dominio completo de la acción motora en las condiciones de su aplicación práctica, realizando la rectificación de determinados elementos de la técnica deportiva.

**Programa de Enseñanza para 7 – 8 años**



**Objetivo General:** Lograr el desarrollo físico multilateral, adecuando la motricidad general a la motricidad específica del deporte, aplicando métodos y medios procedimientos correctos en la enseñanza de los elementos básicos de nuestro deporte, por medio del mini-baloncesto como vehículo motivacional y necesario en su formación integral, que permita el paso armonioso por esta disciplina deportiva.

**Diversión:** Los niños a estas edades tienen que divertirse entrenando.

**Oposición y colaboración:** Debe existir oposición, colaboración y rivalidad entre ellos, para que el proceso se produzca más eficiente y el apoyo a compañeros provocará exitosa ayuda al equipo.

**No especialización:** En estas edades ningún niño debe especializarse en posiciones de juego.

**Fomentar:** Que pasen y reciban el balón constantemente, mediante juegos pre-deportivos.

**Asociar:** El trabajo a través del método global y fragmentario básico, así como el desarrollo polivalente de las capacidades físicas dentro de los propios juegos pre-deportivos.

### **Objetivos específicos**

- Lograr un desarrollo físico multilateral, sobre la base de un empleo amplio y variado de todos los medios de la actividad física; así como la utilización de los juegos pre deportivo.
- Utilizar los métodos, medios y procedimientos organizativos más adecuados para la aplicación del proceso de enseñanza aprendizaje de los fundamentos básicos para poder jugar.
- Desarrollar las habilidades motrices más importantes de esta edad.
- Propiciar la interpretación correcta de los elementos básicos de la táctica individual.
- Contribuir con la formación de hábitos morales y sociales acordes con los principios de la sociedad, prestando especial atención a lo que concierne a la educación formal e integral del niño.
- Crear las bases para una adecuada preparación psicológica.
- Transmitir conocimientos propios acerca de las características de este deporte.

### **Objetivo educativo**

- Despertar el interés y la motivación hacia la práctica de actividades deportivas colectivas durante el tiempo libre.

### **Tareas fundamentales**

- Captación inicial de niños para el baloncesto y estructura de grupos de

estudios.

- Creación de un interés constante hacia el deporte.
- Preparación física multilateral.
- Estudio de la base de la técnica de los fundamentos básicos.
- Formación de costumbre con respecto al ambiente del juego y de competencia, efectuando partidos con fines de control y de estudio, evaluando el cumplimiento de las habilidades más elementales del deporte.

Se inicia el estudio y practica de las principales habilidades técnicas como aspectos más importantes en este proceso, la preparación física es multilateral, se trabajan con ejercicios de lo simple a los complejos, el cumplimiento de los objetivos está relacionado con el cumplimiento de los controles semanales que se proponen.

### **Contenidos a vencer**

Amagos con cambio de dirección, paradas por saltos y giros de frente, triple amenaza y dribling sin control visual, tiro básico y entrada al aro en movimiento por ambos lados, desplazamientos defensivos, desmarcarse e ir a un lugar libre, defensa personal 1x1 medio terreno, juegos de habilidades y pre deportivos con aplicación al baloncesto. Familiarizarse con la posición básica del baloncestista, con los desplazamientos, con el balón, con el terreno, con los aros y con el supuesto contrario.

### **Criterios evaluativos**

- Si se divierten y participan con disposición y voluntad ante los juegos propuestos y cuáles son los de mayor gusto.
- Si poseen espíritu de colaboración y oposición correcta, con sus compañeros y ante el adversario.
- Si conocen y respetan las normas de cada juego.

Se propone que del total del tiempo de las clases, la presentación dure 5 minutos, el calentamiento general y especial 15 minutos; la enseñanza de las habilidades técnicas 40/45 minutos y cuando sea necesario interrelacionarlas con las situaciones tácticas elementales y el juego de 10 a 15 minutos.

Las capacidades físicas se desarrollan de forma asociada a la ejecución de los juegos o actividades lúdicas propuestas.

- Distancia de 20 metros; 30 metros; 40 metros; 4x20 metros; regresar al lugar de partida y de drible con la mano hábil.
- Métodos y medios para el desarrollo de la rapidez de reacción desde distintas posiciones: Sentado, acostado, de espalda y arrodillado.
- Arrancadas desde sentado a apoderarse de un balón que rueda.

- Desde la posición de pie, sentarse y levantarse.
- De pie y tocar el suelo.
- Desde la posición de sentado pararse a recibir un balón lanzado al aire.

#### **Medios para el desarrollo de la fuerza**

- Ejercicios con el propio peso; con el peso del compañero y con pelotas medicinales.

#### **Medios para el desarrollo de la saltabilidad**

- Salto en el lugar con ambas piernas; en movimiento despejando con una sola pierna; con aros, bancos, suizas etc.
- Ejercicios de saltos sobre escaleras coordinativos sencillos

#### **Medios para el desarrollo de la flexibilidad**

- Ejercicios de flexibilidad propia del baloncesto.

#### **Medios para el desarrollo de la agilidad**

- Los ejercicios de agilidad se realizan desde posición de sentados, acostados, parados a una distancia de 5 metros y 10 metros.

#### **Medios para el desarrollo de las actividades coordinativas.**

- Los ejercicios coordinativos se pueden trabajar sobre escaleras marcadas en el piso, donde realizan coordinación de desplazamientos y se puede vincular con saltos combinados sencillos.

#### **Preparación Psicológica.**

Es recomendable señalar que pueden haber niños con una edad y presentar características de otra. La edad cronológica del niño es posible que no coincida con las características psicológicas y la edad biológica. Por esto, el profesor debe partir de la observación de la conducta del niño y los resultados frente a las tareas y actividades, valorar el nivel de desarrollo del niño y de esta forma adecuar realmente el cumplimiento de las habilidades a las potencialidades del niño, en unos casos va a permitir que se avance acorde con el desarrollo adecuado del niño y en otros, al estar algo retrasado, posibilita conocer su conducta y ayudarlo a alcanzar su desarrollo.

Para ello nos enmarcamos en las siguientes tareas

- Creación de un estado óptimo de predisposición psicológica hacia el baloncesto.
- Ejercitación de las habilidades del Baloncesto como medio de disfrute y empleo del tiempo libre.
- Motivación hacia la actividad física en especial hacia el trabajo de los fundamentos del baloncesto.

- Organización de juegos pre-deportivos donde se manifiesten cualidades psicológicas como: atención, concentración de la atención, pensamiento, percepción, memoria e imaginación.
- Organización de juegos de mesa para desarrollar el intelecto.
- Conformación de grupos afines para realizar tareas concretas.
- Aplicación de ejercicios con tareas específicas donde tengan que conjugar la amistad, el compañerismo y la lucha por lograr el objetivo de la tarea.
- Establecer el perfil psicológico de los niños.
- Conversatorios acerca de la importancia de la preparación integral para el futuro.
- Observar entrenamientos y competencias de atletas de nivel superior.
- Ejercicios en grupo para el desarrollo de la concentración de la atención.
- Ejercicios para el desarrollo senso perceptual.
- Aplicación de estímulos auditivos.
- Ejercicios con combinación de ritmo.
- Utilización de materiales con diferentes superficies, tamaño, forma, peso.
- Ejercicios y juegos en donde exista el bloqueo visual.
- Ejercicios para incentivar las actitudes intelectuales.

### **Preparación Teórica**

- Estudio de las reglas más elementales del juego.
- Dialogo sobre la historia del deporte en Cuba antes y después del triunfo de la revolución.
- Historia del baloncesto, principales deportistas, entrenadores, árbitros.
- Principales resultados a nivel municipal Provincial, Nacional e Internacional.

### **Tareas**

- Conocer de forma específica la Historia del Baloncesto Cubano, sus orígenes, aquellas figuras que le dieron gloria, los aspectos más significativos de su desarrollo en nuestro país y de forma general en el plano Internacional.
- Iniciar el desarrollo del interés cognoscitivo en el niño sobre los contenidos generales y específicos del baloncesto.
- Familiarizarse teórica y prácticamente con las reglas del Mini Baloncesto.
- Familiarizarse con la simbología asociándola al contenido que deben aprender.
- Identificación de las características de los jugadores contrarios.
- Relacionarse con los compañeros de equipo.
- Familiarización con la cancha ofensiva y defensiva.
- Motivación hacia las acciones que pueden realizar con y sin balón.
- Motivación hacia la Historia del Baloncesto Cubano, sus orígenes, aquellas figuras que le dieron gloria, los aspectos más significativos de su desarrollo en nuestro país y de forma general en el plano Internacional.
- Presentación si fuera posible de medios visuales sobre la historia del Baloncesto.

### **Contenidos a cumplir**

- Las reglas de juego del Mini Baloncesto.
- La simbología del Baloncesto relacionada con el contenido que aprenden.
- Movimientos que se pueden realizar en espacio y tiempo.
- Acciones que deben realizar en el ataque y la defensa.
- Acciones que puede realizar con el balón.
- Características de los compañeros de equipo.
- Características de los jugadores del equipo contrario.
- Determinar el aro propio y el del contrario.
- Creación del Baloncesto. Introducción en Cuba.
- Comentario de Glorias Deportivas acerca del Baloncesto cubano y sus resultados.

### **Pruebas Médicas.**

- Conocer si el niño cumple las exigencias mínimas de salud para poder realizar el deporte.
- Realizar el control médico primario y brindar una rápida información, así como las recomendaciones pertinentes a los entrenadores.
- Brindar atención médica especializada, para garantizar un óptimo estado de salud.

- Conocer el estado del niño después de haber recibido los contenidos de las clases.
- Fomentar charlas educativas relacionadas con la higiene y otros aspectos que permita la mejora y cuidado de la salud.
- Peso corporal, Presión arterial, Análisis de sangre, Análisis de Heces Fecales, Pulso en reposo, Valoración de traumas y Examen oftalmológico.

**Adaptación funcional:** Se familiariza al atleta con el proceso de iniciación, se le aplica un grupo de controles que le aportarán al profesor y/ entrenador elementos sustanciosos para el desarrollo del programa, así como el inicio del trabajo multilateral. Se destaca la paciencia que debe tener el entrenador para enseñar los elementos técnicos a los niños.

**Formación multilateral:** En este momento es donde se profundiza en cada uno de los indicadores, donde obtendrán su acento con el fin de tributar elementos muy importantes para las próximas actividades a desarrollar. Enfatizando en el trabajo de capacidades motoras y la técnica.

**Consolidación del fondo de habilidades y hábitos:** En esta tendencia se valoran los índices alcanzados durante el proceso desarrollado, culminando con la competencia interna más importante poniéndose de manifiesto el conocimiento de las habilidades técnicas desarrollada por los practicantes durante el proceso.

**Profundización de los hábitos:** Partiendo de que en la culminación de este proceso tomamos como punto de partida las dificultades presentadas por los atletas tanto en la parte física como en la técnica, se realizará una profundización de estas imprecisiones, además de desarrollar varias competiciones (de 3 a 4), las que se realizarán internamente, recomendando la utilización de elementos físico-técnicos combinados que motiven al atleta en su dedicación por el deporte.

Cada profesor debe cumplir lo establecido en la Resolución 54, relacionado con la frecuencia semanal a trabajar y el tiempo destinado para cada clase.

El trabajo técnico debe ocupar la mayor parte del tiempo del proceso de enseñanza. Las acciones tácticas son elementales dirigidas a la enseñanza teórica y práctica de la defensa individual.

Es elemental que los niños de estas edades jueguen todos los días en cada clase, un tiempo aproximado de 15 minutos, el tiempo que se destina a esta actividad entre en la parte de la preparación física. Se pueden utilizar juegos de 1vs1 como prioridad y según la asimilación individual del niño, incorporar paulatinamente acciones de 2vs2 en los casos que el entrenador lo requiera necesario.

## **Indicaciones metodológicas propuestas por autores experimentados, criterios de profesores, entrenadores de base y del equipo nacional de baloncesto.**

- Es necesario que los entrenadores tengan paciencia a la hora de ejecutar los ejercicios con aquellos niños que presentan dificultades en la asimilación de las técnicas.
- Busca que tus ejercicios capten la atención y atraigan el interés del grupo.
- Intenta que el jugador esté la mayor cantidad del tiempo en contacto con el balón, pues el aprendizaje de movimientos con balón suele requerir de más tiempo de práctica que el de movimientos sin balón.
- Intenta que el jugador esté casi siempre en actividad física y mental.
- Crea situaciones con ejercicios reales.
- El jugador ejecutará mejor aquello que ha visto hacer. No basta con explicar un movimiento, es mejor que lo vean.
- Si no te consideras un buen modelo, a lo mejor puedes probar con tu ayudante.

### **Sistema de evaluación**

El área del entrenamiento deportivo está directamente relacionada con el desarrollo funcional y motor del deportista, hasta tal punto, que muestra actuación a nivel educativo dependerán del mismo. Por ello es fundamental que el entrenador conozca los procedimientos e instrumentos de evaluación del desarrollo motor, para poder planificar correctamente su enseñanza, siendo este, el objetivo principal en este programa.

El control, el aprendizaje y el desarrollo motor, constituyen áreas de gran consolidación actual en el marco de las llamadas ciencias de la actividad física, siendo sus aplicaciones fundamentales en el ámbito del entrenamiento deportivo y sobretodo en la enseñanza. Estos aspectos en los últimos tiempos en el deporte de formación se ha venido minimizando y los entrenadores le han prestado mayor interés al aceleramiento del desarrollo motor que al propio proceso de enseñanza – aprendizaje, motivado fundamentalmente por el campeonismo como eje central en el deporte. En nuestro país, los profesores de edades inferiores en su gran mayoría aceleran el rendimiento deportivo de los baloncestistas en etapa de formación, motivado por las exigencias evaluativas, este aspecto va en detrimento del aprendizaje de las habilidades técnicas.

### **Sistema de competición.**

Todos los jugadores que participan en cualquier evento de estas edades de 7 a 8 años, se regirán por las indicaciones de la CNB y del Programa del Mini Baloncesto.

## **El sistema de evaluación.**

- Por cumplir con las normativas de talla del jugador orientado por la Comisión Nacional 10 puntos.
- Evaluaciones técnicas de los jugadores ante el tribunal de evaluación de los test técnicos que aparecen en el documento 50 puntos.
- Resultado final en la competencia: 40 puntos.

La sumatoria de estos aspectos definen los resultados de los equipos participantes en la competencia, se puede dar el caso que un equipo gane todos los juegos, porque tiene tres jugadores técnicamente muy buenos y no quede en primer lugar general en el torneo, por no cumplir con las exigencias técnicas el resto de los jugadores. Es por eso que se hace necesario incrementar el proceso de enseñanza para poder lograr una evaluación integral en los eventos y además esto remite a los entrenadores a cumplir con lo orientado en estas edades: enseñar, enseñar y enseñar

Es muy importante reflexionar sobre el contenido del baloncesto como deporte integral, muchos entrenadores se dedican a no analizar correctamente la gama de contenido que tiene esta disciplina y en la mayoría de ellos, podemos observar que el tiempo de trabajo se lo dedican fundamentalmente al dribling, al pase y al tiro. Al ocurrir esto se pierde el orden lógico de los contenidos a impartir y a su vez se dejan de realizar algunos elementos técnicos que posteriormente afectan el desarrollo deportivo de los niños en su aprendizaje, como por ejemplo los desplazamientos, los desmarques, los amagos, las fintas, los movimientos defensivos entre otros. Las pausas y las repeticiones de cada ejercicio deben ser definidas por el profesor, a partir de las características individuales de cada niño.

## **Procedimientos metodológicos para el desarrollo de las pruebas normativas y test pedagógicos.**

Test técnico aplicado al baloncesto para las edades 7 - 8 años para determinar el dominio de los elementos técnicos alcanzados por los jugadores.

**Ejercicio:** Balón rodando a una distancia de 10 metros con la derecha e izquierda.

**Objetivo:** Medir la destreza y habilidad con ambas manos, así como la coordinación del movimiento.

**Descripción:** Marcar en el terreno una línea a una distancia de 10 metros, el jugador llevara la pelota rodando con la derecha y regresa con la izquierda, se evalúa la coordinación y el tiempo de ejecución.

**Evaluación:** Agarre y desplazamiento coordinativos

**Ejercicio:** Balón en la palmas de las manos en posición de tiro, trasladarse a una distancia de 10 metros, a la señal del profesor realiza el recorrido ida con la



derecha y regreso con la izquierda,

**Objetivo:** Medir destrezas en los movimientos coordinativos y en la posición de la pelota durante el recorrido.

**Descripción:** Se ubica la pelota en el suelo, el jugador la recoge y la ubica en posición de tiro en la palma de la mano, en esta posición se desplaza hasta la línea ubicada en los 10 metros, luego realiza el cambio a la mano izquierda y regresa en la posición anterior, se evalúa la coordinación, la técnica de la mano durante el recorrido y el tiempo de ejecución.

**Evaluación:** Agarre y desplazamiento coordinativos

**Ejercicio:** entrada al aro con dos pasos ubicando aros en el suelo.

**Objetivo:** Medir destrezas en la coordinación de las piernas en la entrada al aro

**Descripción:** Se colocan dos aros cerca del tablero, el jugador coordina los movimientos para entrar al aro por derecha e izquierda caminando al conteo 1-2, se evalúa la coordinación del movimiento y la técnica de los pasos al realizar el ejercicio de entrada al aro.

**Evaluación:** Agarre y desplazamiento coordinativos

**Ejercicio:** habilidad circulación del balón por la cabeza, cintura, y piernas tres veces por cada parte

**Objetivo:** Medir destrezas en el cambio de pelota de una mano a otra.

**Descripción:** Los jugadores realizan ejercicios de circulación de la pelota por diferentes partes del cuerpo tres veces por cada una, medir coordinación y tiempo de ejecución.

**Evaluación:** Agarre y movimientos coordinativos

**Ejercicio:** Dribling con obstáculos (ubicados 6 en todo el terreno),

**Objetivo:** Medir destrezas en el dribling con ambas manos..

**Descripción:** Los jugadores realizan ejercicios de dribling entre obstáculos, con la mano derecha y regreso con la izquierda, se evalúa el dominio técnico alcanzado.

**Evaluación:** desplazamientos coordinativos del dribling

**Ejercicio:** Ejercicios técnicos de tiros libres.

**Objetivo:** Medir el conocimiento adquirido por los jugadores en la enseñanza del tiro.

**Descripción:** Los jugadores realizan el tiro desde la posición inicial de línea de tiro libre dos tiro cada jugador

**Evaluación:** Ejecución técnica del lanzamiento

**Test Físico.**

- Talla: Se medirá la talla del atleta en metros y centímetros, sin zapatos.

- Salto de longitud sin impulso. Se ejecutará dos veces, anotándose el mejor resultado en metros y centímetros.
- Rapidez en 30 metros: Tomar el tiempo en segundos, realizando la carrera con arrancada media dos veces y anotándose el menor resultado. Puede efectuarse en la pista o el terreno.
- Planchas: Se anotará la cantidad de planchas que ejecute el niño en 20 segundos. Los brazos extendidos y el cuerpo recto.
- Abdominales: Se anotará la cantidad de abdominales que ejecute el niño en 20 segundos.
- Flexibilidad: Se realizará parado el atleta sobre una silla, efectuando la flexión ventral del tronco hasta tocar con las puntas de los dedos de la mano el punto más bajo posible. Medir la distancia en centímetros, a partir de la punta de los pies hasta la punta del dedo del medio. La evaluación debe ser mensual.
- Test de 400 metros para el sexo masculino y 300 metros para el sexo femenino. Se toma el tiempo y se realiza 1 sola vez.

### **Programa de Enseñanza para 9 a 10 años**

#### **Objetivo general**

- Contribuir al desarrollo de las habilidades de los elementos básicos de nuestro deporte, por medio del mini-baloncesto y capacidades condicionales-coordinativas de forma multilateral.

#### **Objetivos específicos**

- Sistematizar la práctica y el interés hacia las clases de baloncesto
- Incrementar progresivamente la preparación física multilateral.
- Crear las bases de las acciones tácticas elementales.
- Elevar el nivel de la preparación psicológica relacionada con la participación en competencias oficiales de baloncesto.
- Despertar el interés y la motivación hacia la práctica de actividades deportivas colectivas durante el tiempo libre.
- Contribuir al desarrollo de los hábitos de conducta de forma integral.
- Continuar el mejoramiento de capacidades condicionales-coordinativas básicas, como la velocidad, la resistencia aerobia, la fuerza y la movilidad articular, coordinación, regulación del movimiento, de adaptación y cambios motrices.

#### **Acciones principales.**

- En estas edades de aprendizaje e iniciación en el baloncesto, es recomendable continuar con los básicos del deporte que se iniciaron en la etapa anterior:

- Que los alumnos dominen correctamente las posturas y los desplazamientos, así como desarrollar la flexibilidad, coordinación, la rapidez y la resistencia.
- Que los alumnos dominen las técnicas básicas eliminando los errores fundamentales en su ejecución.
- Que los alumnos conozcan la secuencia de ejecución de un elemento y dominen cuáles son los puntos de gravedad de cada elemento en cuestión.
- Que los alumnos estén educados en el alto espíritu del colectivismo, compañerismo, la voluntad y en la formación de su personalidad.
- Que el niño se divierta y tenga sentido de colaboración y oposición.
- Prohibido la especialización temprana en ninguna posición.
- Crearles hábitos de pasar correctamente el balón.
- Asociarles el trabajo técnico-metodológico de la continuación de la enseñanza y el desarrollo multilateral de las capacidades físicas mediante el método global y fragmentario básico.
- Introducirlos en las medidas del terreno y tiempos de juego para el Mini baloncesto.
- El niño de estas edades se inicia en el deporte pedagógico, que se utiliza dentro de los planes y programas de la educación física y el deporte, que lo constituyen los juegos, la gimnasia y la recreación, y no los resultados competitivos y las altas marcas, sino el desarrollo armónico de las capacidades motoras y habilidades técnico-deportivas contempladas en los planes y programas de cada nivel.
- Métodos a emplear: explicativo-demostrativo, de ejercicios, repeticiones, intervalos variables o no, competitivo, etc.

### **Contenidos a vencer.**

La técnica ocupa el aspecto más importante en este proceso, la preparación física es multilateral, se trabajan con ejercicios de lo simple a lo complejo, el cumplimiento de los objetivos está relacionado con el de los test que se proponen.

- Desplazamientos sin y con oponentes, con amagos con cambio de dirección y de velocidad. Carreras, paradas y giros de frente. Pases de beisbol y de entrega.
- Tiro en movimiento bajo el cesto por izquierda y derecha,
- Recepción paso, caída y triple amenaza
- Drible parada y tiro. Juego 1x1 en todo el terreno.
- Defensa individual, entrada y salir, el mío y otro más, postura baja, media y alta.
- Enseñanza con medios que desarrollen las posiciones en ataque y defensa.

- Adoptar la postura en función del ataque y/o defensa contra un oponente.
- Como situar las manos y los dedos para agarrar el balón.
- Todos los medios utilizados realizarlos en el lugar, en movimiento y con un defensa pasivo.
- Elementos de la táctica individual básica ofensiva y defensiva: juego 1 vs 1; 1 vs 2; 2 vs 1 y 2 vs 2.

## **Métodos y medios para el desarrollo de la velocidad**

### **Método de repeticiones**

- Distancia de 20, 30, 40 y 50 metros, con 2 repeticiones.
- Capacidades físicas por medio del juego y ligeras cargas de trabajo

### **Medios para el desarrollo de la resistencia general**

- Carreras moderadas de distancias medias dentro y/o fuera de la instalación, con duración hasta 10 minutos.
- Complejo de carreras simulando cambios de ritmos, de dirección, diferentes posturas y figuras, entre obstáculos, etc., con ida y regreso de hasta 10 minutos.
- Deportes auxiliares.

### **Métodos y medios para el desarrollo de la rapidez.**

- Repeticiones de de 5 a 30 metros con 2 repeticiones.
- Carreras en zig-zag, cambios de dirección y ritmos.
- Arrancadas explosivas desde diferentes posiciones entre 3 y 10 metros.
- En distancias relativamente cortas, juegos combinando las arrancadas explosivas, cambios de ritmos y de dirección, paradas, saltillos, giros, etc

### **Métodos para el desarrollo de la fuerza**

- Con el propio peso y el del compañero
- Con implementos ligeros más complejo.
- Ejercicios de carretilla, cangrejo, canguro, colgarse de una barra, etc
- Ejercicios de saltillos con una y dos piernas en el lugar y en movimiento, al frente, atrás, diagonales, etc.
- Ejercicios de saltos a obstáculos de poca altura con una y dos piernas, en el lugar y en movimiento al frente, atrás, diagonales, etc.
- Juegos combinando pases, lanzamientos con pelotas medicinales, saltillos y saltos en el lugar y movimientos desde diferentes posiciones.

### **Medios para el desarrollo de la saltabilidad**

- Salto en el lugar con ambas piernas.
- Salto en movimiento despejando con una sola pierna.
- Ejercicios con aros, bancos, suizas etc.

- Ejercicios de saltos sobre escaleras coordinativos sencillos.

### **Medios para el desarrollo de la agilidad**

- Los ejercicios de agilidad se realizan desde posición de sentados, acostados, parados a una distancia de: 5 metros, 10 metros, 15 metros

### **Medios para el desarrollo de las actividades coordinativas**

- Los ejercicios coordinativos se pueden trabajar sobre escaleras marcadas en el piso, donde realizan coordinación de desplazamientos y se puede vincular con saltos combinados semicomplejos.
- Coordinación de movimientos específicos

### **Movilidad articular**

- Realizar todos los ejercicios de flexibilidad y amplitud articular, que son de gran importancia en estas edades. Ejecutarlos antes del calentamiento general y al final de cada clase para su mejor recuperación.

### **Preparación Psicológica.**

- Crear en los alumnos un estado óptimo de predisposición psicológica hacia la actividad del baloncesto, en cada estadio o edades.
- Desarrollar los procesos cognoscitivos: Percepción, Sensación, Análisis, Pensamiento, Creatividad e Imaginación
- Educar y/o desarrollar las particularidades psíquicas de la Personalidad, el temperamento y el carácter.
- Lograr en los alumnos, un estado óptimo de las cualidades emocionales.
- Mantener el equilibrio de las actitudes, acorde a las necesidades del atleta en su etapa evolutiva, incentivando aquellas propias del deporte, sin estar en contradicción con la “zona de desarrollo próximo de cada atleta”.

### **Preparación Teórica**

- Estudio del reglamento de baloncesto que les permita jugar, historia del deporte en Cuba antes y después del triunfo de la revolución, Historia del baloncesto, principales deportistas, entrenadores, árbitros. Principales resultados a nivel municipal Provincial, Nacional e Internacional.
- Lograr que el alumno conozca la simbología del baloncesto, acorde a los contenidos de la edad.
- Enseñar las reglas fundamentales del baloncesto, relacionadas con el juego y las competencias en correspondencia con los edades y ajustes de la FIBA.
- Conocer de forma específica la Historia del Baloncesto Cubano, sus orígenes, aquellas figuras que le dieron gloria, los aspectos más significativos de su desarrollo en nuestro país y de forma general en el plano Internacional.

- Ubicar objetivos teóricos en el Programa de Enseñanza y/o Plan de Entrenamiento anual, estableciendo un sistema de evaluación mediante test que comprueben los contenidos impartidos y de modo particular los aspectos esenciales técnico-tácticos y cognoscitivos que guarden relación con los contenidos planificados.

### **Evaluación médica.**

- Brindar atención médica especializada, para garantizar un óptimo estado de salud.
- Realizar el control médico del entrenamiento y brindar una rápida información, así como las recomendaciones pertinentes a los profesores.
- Fomentar charlas educativas relacionadas con la higiene y otros aspectos que permita la mejora y cuidado de la salud.
- Peso corporal, Presión arterial, Análisis de sangre, Análisis de Heces Fecales, Pulso en reposo, Valoración de traumas y Examen oftalmológico.

### **Indicaciones metodológicas.**

- El profesor debe lograr que los ejercicios presenten alguna dificultad en su ejecución, manteniendo un estricto control y corrección de errores. Puede trabajar las paradas con balón dejando al jugador tirar a canasta después de parar, siempre y cuando no se desvíe la atención en exceso, del objetivo que queremos trabajar, ni se pierdan demasiadas repeticiones del mismo.
- Añade componentes de decisión cuando se haya alcanzado un cierto dominio técnico, por ejemplo, al trabajar el pasar y cortar con defensor, dejar que el jugador que tiene que pasar el balón evalúe la situación respecto al defensor y pueda tomar una alternativa distinta a la de pasar.
- Busca ejercicios imaginativos y cámbialos constantemente, de forma que provoquen respuestas motrices nuevas.
- Fomenta que tus jugadores “inventen” y hazles ver que te gusta que sea así.
- No reprimas nunca su imaginación.
- Debes ser exigente con tus jugadores, pero también contigo mismo.
- Debes ser paciente, dejar que tus jugadores se equivoquen y que mejoren poco a poco. No corrijas todo y en todo momento. Encuentra lo adecuado para corregir (focalizar tu trabajo en uno o dos objetivos)
- En las edades de 9-10 años, la preparación física se debe trabajar con

ejercicios para la preparación multilateral del niño, utilizando medios auxiliares; pelotas medicinales pequeñas, planchas, arrastrar objetos con pesos pequeños, tracciones de la soga, peso del cuerpo de otro niño y juegos pre deportivos y del baloncesto.

- Atender el desarrollo de las capacidades motrices básicas en conexión con las habilidades adquiridas del baloncesto y formación del hábito motor.
- En estas edades, primero iniciar el aprendizaje de los fundamentos ofensivos, los cuales deben cumplir dentro de todo el plan de clases, donde el 70 % del tiempo se debe dedicar a la preparación técnica. La defensa personal se iniciará cuando los atletas hayan recibido un periodo de acondicionamiento en las capacidades motrices básicas, en particular las naturales (atrapar, saltar, correr, alar, tirar, etc)

### **Procedimientos metodológicos para el desarrollo de las pruebas normativas y test pedagógicos.**

- Talla: Se medirá la talla del atleta en metros y centímetros sin zapatos.
- Salto de Longitud sin impulso, Se ejecutará dos veces, anotándose el mejor resultado en metros y centímetros.
- Alcance: Salto vertical: Con un pie atrás de impulso lo adelanta, flexiona, salta con los dos pies y marca al tablero o a la pared. Se mide el despegue y el alcance con el brazo extendido, se anota la diferencia de ambas mediciones.
- Rapidez en 30 metros: Tomar el tiempo en segundos, realizando la carrera con arrancada media dos veces y anotándose el menor resultado. Puede efectuarse en la pista o el terreno. (Mide sólo aceleración a partir de las edades escolares).
- Planchas: Se anotará la cantidad de planchas que ejecute el niño en 15 segundos para las edades de mini baloncesto Sólo anotarse las que su terminación sea; brazos extendidos y el cuerpo recto. (Planchas masculinas).
- Abdominales: Para las edades de mini y escolar, realizarlos en 30 segundos
- Flexibilidad: Se realizará parado el atleta sobre una silla y efectuando la flexión ventral del tronco hasta tocar con las puntas de los dedos de la mano el punto más bajo posible. Medir la distancia en centímetros, a partir de la punta de los pies hasta la punta del dedo del medio, su evaluación será mensual.
- Resistencia Aeróbica y Anaeróbica: - Aplicar según el nivel, la experiencia deportiva, y bajo criterios clínicos, que se acerquen a los valores de VO<sub>2</sub> Máx

del baloncesto para la edad. Se recomienda el test de 800 metros para el masculino y 600 metros para el femenino.

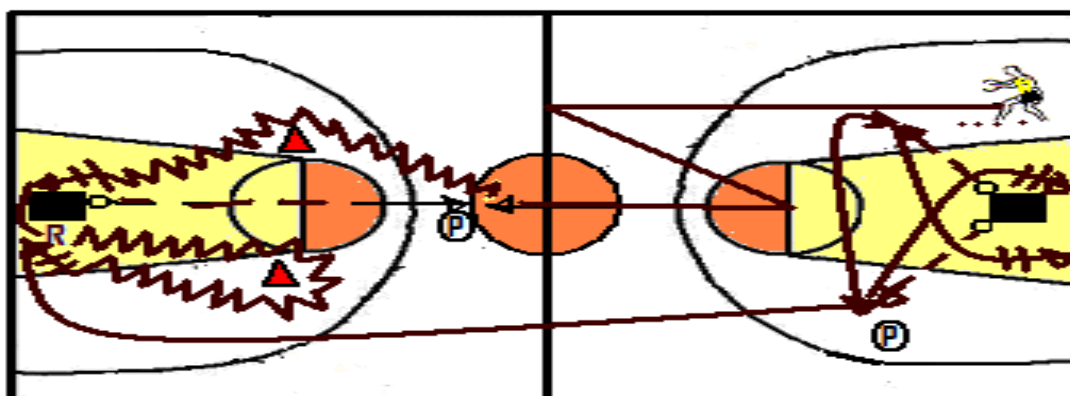
### **Test técnico.**

**Ejercicio integral:** Desplazamiento, tiro en movimiento cerca del aro después de drible, por la derecha e izquierda del terreno, desplazamiento, parada y tiro básico contra tiempo.

**Objetivo:** Medir la coordinación y la efectividad en el tiro cerca del aro después de drible, así como la parada y la técnica del tiro básico.

### **Descripción del ejercicio:**

Colocar un jugador en la línea de fondo, desde aquí inicia un desplazamiento hasta la línea central y retorna al tiro libre, luego avanza y pasado el círculo central recibe un pase luego de hacer parada, e inicia entrada al aro por izquierda y derecha bordeando los obstáculos, al concluir corre a la cancha contraria realiza parada y recibe pase para realizar tiro básico después de un pase por izquierda y derecha. El ejercicio terminará cuando el atleta haya ejecutado la acción 2 veces por cada mano.



**Evaluación:** Medir la mecánica y la técnica de ejecución del tiro básico y su efectividad, después de las acciones ofensivas realizadas, en el tiro básico 2 puntos si anota un tiro y 3 puntos si anota los dos, En la entrada al aro bonificar al alumno con 2 puntos con la derecha y 3 con la izquierda. Tomar el tiempo empleado efectuarse una sola vez así como la coordinación y la efectividad en el tiro cerca del aro después de drible,

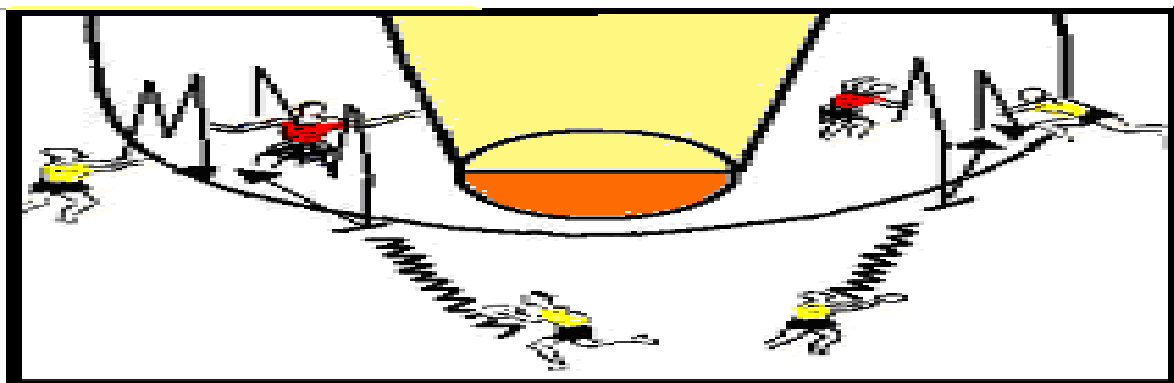
### **Defensa: (el mío, otro más y recupero ver dibujo)**

**Objetivos:** Medir la técnica de ejecución y efectividad en la defensa.

**Descripción del ejercicio:** Se coloca un jugador ofensivo que se desplaza entrando y saliendo y otro defensivo que se mueve con el jugador ofensivo. En la parte, arriba desde la zona central de la cancha se desplaza un jugador ofensivo, el jugador defensivo que se desplazaba entrando y saliendo según los movimientos del ofensivo al ver al jugador ofensivo desde el centro en su dirección sale a pararlo y luego



rápidamente recupera su jugador. Se realiza la acción dos veces una por cada lado.



El jugador que hace la función de ofensivo puede hacer puerta atrás o cualquier movimiento en el área delimitada por el entrenador.

### **Criterios evaluativos para 9-10 años**

- Conoce la posición del baloncestista.
- Conoce los principales desplazamientos ofensivos y defensivos. No abandona su oponente sin causa justificada.
- Domina de forma aceptable el balón.
- Posee aceptable gesto técnico al pasar y recibir, driblar, defender a contrario.
- Tiene algún conocimiento para recuperar el balón.
- Coordina los movimientos corporales en marcha, carreras, saltos, giros, etc.
- Realiza las actividades físicas y técnicas combinadas, sin perder el equilibrio y con coordinación.
- Disfruta el juego y las actividades con gran disposición, así como la colaboración y la oposición con el grupo.
- Acepta deportivamente el rol que le corresponda, con victoria o derrota.
- Es bueno su comportamiento y conocimiento en el mini-baloncesto.
- Se interesa por mejorar sus habilidades motrices.
- Posee inteligencia en su aplicación de las habilidades técnicas y tácticas aprendidas.

### **Programa de enseñanza para 11 a 12 años**

Estas edades que anteceden al alto rendimiento necesitan de elementos de carácter más profundo encaminado a su formación final, para que estén listos del nuevo cambio que se les aproxima.

En la edad de 11 años, se inicia un trabajo de fortalecimiento físico con la ayuda de los medios auxiliares. Se continúa la consolidación de los elementos técnicos fundamentales, buscando una correcta ejecución de los mismos. También deberá usarse el juego en la enseñanza y consolidación de todos los elementos técnicos fundamentales. Nunca debe usarse el concepto de perfeccionamiento de los fundamentos técnicos, tácticos ni físicos

### **Objetivo General:**

1. Perfeccionar el desarrollo de habilidades y capacidades motrices básicas, así como la enseñanza de los elementos básicos de nuestro deporte de forma integral. (por medio del mini-baloncesto), según lo aprendido anteriormente.

### **Objetivos específicos**

- Responsabilidad ante los entrenamientos de baloncesto
- Preparación física multilateral
- Elevar el desarrollo de las capacidades físicas que permita el dominio de los elementos técnicos según la edad, que permita elevar el rendimiento y la aplicación en el juego y las acciones tácticas correspondiente
- Elevar los aspectos relacionados con la psicología durante el desarrollo de las competencias a diferentes niveles.
- Seguir desarrollando las bases para una adecuada preparación psicológica combativa que se ajuste en estas edades.
- Evitar la especialización en las funciones de juego.
- Aplicar los requerimientos que se orientan para las diferentes competencias con el rigor requerido en estas edades.
- Ampliar el potencial de capacidades coordinativas.
- Favorecer la maduración física, psíquica y social.
- Plantear aspectos básicos de la táctica de grupo y equipo dirigida a las acciones de 2vs1, 2vs2, 3vs2, 3vs3.
- Fomentar el aprendizaje de elementos integrados en situaciones de juego.
- Efectuar tantas competencias internas y municipales como sean posibles.

### **Rendimiento mayor exigencia en cuento a:**

- Que los alumnos tengan un amplio dominio de los fundamentos básicos, destacando las posturas en cada elemento técnico
- Lograr un desarrollo multilateral de las capacidades físicas resistencia, velocidad y fuerza, integrada con un elevado rendimiento en el desarrollo de la flexibilidad, coordinación, la rapidez y la resistencia.
- Que los alumnos dominen las técnicas básicas eliminando los errores fundamentales en su ejecución
- Que los alumnos conozcan la secuencia de ejecución de un elemento y dominen cuáles son los puntos de gravedad de cada elemento en cuestión.
- Lograr en los alumnos un elevado sentido de la responsabilidad y el protagonismo deportivo en la solución de sus problemas.

- Lograr en los deportistas una formación integral con mayor comprometimiento con los legados y principios de nuestra sociedad.
- Debe utilizarse el juego para el constante análisis individual del accionar del niño.
- A nivel del SNC, debemos realizar todas las acciones ofensivas y defensivas para que favorezcan el desarrollo del lado débil y el perfeccionamiento del lado dominante.
- El inicio de la efectividad de las acciones técnico y tácticas cobran una mayor importancia, al presentarse un elevado grado de complejidad, por lo que el método de repeticiones debe reducirse.
- Todos los elementos técnicos y tácticos deben ejecutarse con una mejor precisión y variabilidad, creando una amplia acción motriz.
- Según las posibilidades de cada profesor, se incorporan actividades con grupos reducidos de niños, pero en espacios amplios
- Se recomienda la práctica de diferentes juegos pre deportivos complejos donde exista la precisión y un nivel mayor de resultados.
- La ejecución de los diferentes tipos de desplazamientos, tendrán una relación directa el equilibrio corporal, los elementos tácticos individuales, de grupo y equipo y la participación de la defensa que puede ser media activa y activa.
- Se recomiendan los siguientes métodos: juego, visual, verbal, explicativo, demostrativo, global, repeticiones, competitivo.

### **Formación Educativa**

- Incorporar valores que incidan directamente en la actividad deportiva reforzando los ya iniciados, realizando actividades que permitan en su percepción la formación integral en su espectro social.

### **Tareas**

- Lecturas de informaciones al inicio o final del entrenamiento.
- Celebración de fechas memorables.
- Visitas a centros históricos
- Encuentros y conversatorios con glorias deportivas.
- Determinación de medidas educativas de forma colectiva e individual ante alguna indisciplina.
- Celebración de juegos didácticos en donde se vinculen el amor a la patria, los estudios, la familia, los compañeros y la actividad física.
- Celebración de cumpleaños colectivos.
- Visita a alumnos y entrenadores con problemas de salud.

- Encuentro entre padres, atletas y entrenadores.
- Visitas a centros culturales.
- Participación del entrenador con sus atletas en actividades extra escolares y docentes.
- Conversatorios con atletas de equipos de mayor nivel.
- Identificación de los valores a desarrollar en cada actividad.

### **Contenidos a cumplir**

- Seleccionar temas apropiados para la información diaria.
- Reseña histórica para las fechas memorables y los centros históricos-culturales.
- Determinar los objetivos para las visitas a realizar a personas con problemas de salud y sensibilizarlos con sus dificultades.
- Fomentar los valores morales y volitivos.
- Cuestionario para conversatorios con glorias deportivas.

### **Contenidos técnicos a vencer.**

Se inicia el estudio y practica de la técnica como aspectos más importantes en este proceso, la preparación física es multilateral, se trabajan con ejercicios de lo simple a lo complejo, el cumplimiento de los objetivos esta relacionados con el cumplimiento de los test que se proponen.

- Habilidades con dribling, Tiro en suspensión después de un pase, tiro en movimiento bajo el cesto por izquierda y por derecha.}
- Recepción, pasos, caídas y tiro
- Corte hacia el aro y cruce, pasar y cortar.
- Contraataque 3 x 0
- Defensa individual.(defensa personal, entrada y salir, el mío y otro más, postura baja, media y alta, defensa con cambio de jugador, nociones del trabajo defensivo por zonas como medio de aprendizaje no de aplicación en la competencia (este último aspecto se trabajara a partir de los 12 años solo después del segundo semestre.

### **Desarrollo de las capacidades físicas**

#### **Métodos y medios para el desarrollo de la velocidad**

- Método de repeticiones, con distancias de 20, 30, 40, 50, 60 y 100 metros
- Desarrollar las capacidades físicas por medio del juego y ligeras cargas de trabajo

#### **Medios para el desarrollo de la resistencia general**

Carrera prolongada por tiempo y distancia.

### **Métodos para el desarrollo de la rapidez.**

- Repeticiones.

### **Medios para el desarrollo de la rapidez.**

- Distancia de 5, 10, 20 metros

### **Métodos para el desarrollo de la fuerza**

- Con el propio peso y el del compañero
- Utilizando pelota medicinal
- Con implementos más complejo

### **Medios para el desarrollo de la saltabilidad**

- Saltos en el lugar con ambas piernas
- Saltos en movimiento despejando con una sola pierna
- Ejercicios con aros, bancos, suizas etc.
- Ejercicios de saltos sobre escaleras coordinativos complejos con y sin ba

### **Medios para el desarrollo de la flexibilidad**

- Ejercicios de flexibilidad propio del baloncesto, buscar bibliografías Dr, Danilo Charchabal Pérez (2012). Programa de enseñanza para la formación básica del baloncestista. Los ejercicios no pueden llegar hasta el dolor en su aplicación.

### **Medios para el desarrollo de la agilidad**

- Los ejercicios de agilidad se realizan desde posición de sentados, acostados, parados a una distancia de: 5, 10, 15 y 20 metros.

### **Medios para el desarrollo de las actividades coordinativas**

- Los ejercicios coordinativos se pueden trabajar sobre escaleras marcadas en el piso, donde realizan coordinación de desplazamientos y se puede vincular con saltos combinados complejos.

### **Preparación Psicológica.**

El cuadro, amplio y completo de equilibrio que aparece a los 10 años como resultado de la consumación de la infancia da muy pronto pasos a nuevas fuerzas del crecimiento que imponen su energía creadora y la infancia se proyecta a nuevas evoluciones conocidas como la adolescencia.

Sobre la adolescencia se ha escrito mucho, pero de manera general se puede considerar que es un período muy complejo del desarrollo de la persona, tanto desde el punto de vista físico como psicológico. La adolescencia es un período de transición donde la persona no es un niño pero tampoco presenta las características de un adulto completamente desarrollado.

Las peculiaridades de este periodo están vinculadas precisamente con las posibilidades por parte del adolescente de desempeñar el papel de adulto, esto lo

lleva en ocasiones a establecer determinados rasgos caracterológicos que no son los más adecuados, como una tendencia a imponer sus necesidades e intereses personales y la búsqueda de identidad de sí mismo.

Todos los cambios tanto sociales como corporales y psicológicos influyen de manera notable en las manifestaciones típicas del comportamiento durante esta edad. Un aspecto que sobresale es el desequilibrio en las formas de sentir, pensar y actuar, la impulsividad y las frustraciones afectivas en el pensamiento y comportamiento (publicado por la Universidad de La Habana en 1980) y su capacidad de meditar con mayor profundidad los conduce a una participación sensible en todo lo que experimenten y a un afán cada vez más fuerte de experiencias.

El adolescente dirige su atención a los aspectos fundamentales de la vida y realiza juicios elaborados tanto de sí mismo como de todo lo que le rodea. Se ha demostrado que en esta etapa resulta notablemente importante plantearle al joven requerimientos elevados y que demanden de su sentido de responsabilidad, por lo que el entrenador debe ser lo suficientemente flexible para comprender los errores y desaciertos que comete el muchacho debido a su falta de experiencia. Se debe por una parte estimular la independencia; pero mantener un control determinado de la actividad reclamando disciplina, eficiencia y seriedad.

Es bueno que el entrenador le dé participación al deportista en la solución de los problemas del equipo y atienda sus sugerencias. Se fatigan con facilidad, sienten mucho frío o calor extremo, lo cual no es simple debilidad física sino parte del proceso de reorganización evolutiva que abarca su conducta total. Las niñas comienzan a esta edad su período de crecimiento acelerado, y según muchos autores, la niña a esta edad (la media) ha alcanzado el 90% de su talla adulta no así el varón que a esta edad ha logrado el 80 % de su talla adulta. Es importante que el entrenador controle los aspectos siguientes:

### **Tareas**

- Planificación de actividades que propicien la educación de los procesos cognoscitivos de Percepción, Sensación, Análisis, Pensamiento, Creatividad e Imaginación.
- Motivación hacia la actividad física en especial hacia el trabajo de los fundamentos del baloncesto.
- Educación de las particularidades psíquicas de la personalidad, el temperamento y el carácter.
- Ejercitación de las cualidades volitivas.
- Organización de juegos de mesa para desarrollar el intelecto.

## **Contenido a cumplir**

- Situaciones problemáticas de solución libre, que favorezcan especialmente la realización individual y colectiva:
  - ✓ Juegos 1 vs. 1
  - ✓ Juegos pre-deportivos
  - ✓ 5 vs. 5 libre
- Ejercicios con mayor grado de complejidad.
- Ejercicios con mucho cambio de movimiento.
- Ejercicios con tareas como, poco drible, espacio reducido, ayuda de más o de menos compañeros para realizar una actividad.
- Ejercicios respiratorios, con consignas especiales.
- Ejercicios para el desarrollo del sentido perceptual.
- Aplicación de estímulos Auditivos.
- Ejercicios con combinación de ritmo.
- Utilización de materiales con diferentes superficies, tamaño, forma, peso.
- Ejercicios y juegos en donde exista el bloqueo visual.

## **Preparación Teórica.**

Estudio del reglamento de baloncesto que les permita jugar, historia del deporte en Cuba antes y después del triunfo de la revolución, Historia del baloncesto, principales deportistas, entrenadores, árbitros. Principales resultados a nivel municipal Provincial, Nacional e Internacional.

## **Tareas**

- Reafirmación de la simbología del Baloncesto, acorde a los contenidos de la edad.
- Continuación de la enseñanza de las reglas fundamentales del Baloncesto, relacionadas con el juego y las competencias de Mini Baloncesto.
- Diferenciación de los tipos de calentamientos y su empleo en entrenamientos y competencias.
- Motivación de pasajes históricos de la introducción del Baloncesto en Cuba.
- Comunicación con los atletas a través de la simbología para la explicación de tareas de juegos y entrenamientos, utilizando pizarra, planillas de juego, material ilustrado, etc.

## **Contenidos a cumplir.**

- La terminología, conceptos y principios básicos del Mini Baloncesto.
- Acciones y fundamentos básicos que se aprenden con las reglas del Mini Baloncesto

- La auto-corrección de errores a partir de los principios básicos técnico ofensivo y defensivo.
- Relación de los contenidos a impartir en las clases de entrenamientos.
- Aplicar en todo momento para la explicación de los juegos y ejercicios la simbología del baloncesto.
- Variantes de calentamiento general y específico para el baloncesto en el eslabón de base.

### **Preparación medica.**

- Realizar el control médico del entrenamiento y brindar una rápida información, así como las recomendaciones pertinentes a los entrenadores.
- Brindar atención médica especializada, para garantizar un óptimo estado de salud.
- Fomentar charlas educativas relacionadas con la higiene y otros aspectos que permita la mejora y cuidado de la salud.
- Peso corporal, Presión arterial, Análisis de sangre, Análisis de Heces Fecales, Pulso en reposo, Valoración de traumas y Examen oftalmológico.

### **Indicaciones metodología**

- Establece expectativas realistas para cada jugador. Practica una enseñanza individualizada, pues cada jugador posee unas condiciones distintas.
- Plantea objetivos individuales. No todo el mundo puede aprender lo mismo ni responder de la misma forma ante un método para aprender.
- Intenta conocer a tus jugadores y descubrir la mejor forma de “llegarles”. Siempre que sea posible, da instrucciones breves, fáciles de entender y de forma amena, con el objeto de rentabilizar al máximo el tiempo de entrenamiento.
- Usa palabras estratégicas que el jugador reconozca y hagan que se centre en un determinado aspecto.
- Usa el tono de voz adecuado al momento. No siempre debe ser el mismo. Si siempre chillas, el jugador se acostumbrará a ello y no responderá adecuadamente cuando ese chillido sea necesario.
- Si siempre usa una entonación baja, te resultará más difícil usar el tono de tu voz para relajar una situación tensa.
- Sé entusiasta, pues esto es algo que contagia a los que te rodean.
- Si eres y demuestras ser comprometido, te resultará más fácil conseguir el compromiso en los que te rodean.



- La actividad de control relacionado con el Trabajo – Descanso entre ejercicios y series, es importante que el entrenador la planifique en el gráfico de la unidad de entrenamiento teniendo en cuenta las características de sus deportistas.

El programa que se presenta para las edades 11 - 12 años, su objetivo fundamental la preparación del deportista de forma integral con un desarrollo multilateral, que permita al niño salir fortalecido para continuar consolidando los elementos técnicos y tácticos propios de la edad. En esta etapa se incrementa el deseo de competir, pero debemos preparar al jugador a esforzarse para conseguir el resultado, “no es competir para ganar a toda costa sino esforzarse para ganar”.

Las capacidades físicas en este caso se alternan y se trabajará en el desarrollo multilateral del deportista, se llevara el control de durante toda la preparación. Es elemental que los niños de estas edades jueguen todos los días en cada clase, un tiempo aproximado de 15 minutos, el tiempo que se destina a esta actividad entre en la parte de la preparación física. Se pueden utilizar juegos de 1vs1, 2vs2, 3vs3, utilizando el 4vs4 y el 5vs5, en los casos que el entrenador lo requiera necesario.

#### **Sistema de evaluación.**

El objetivo fundamental de esta forma de evaluación radica en el cumplimiento de la aplicación del proceso de enseñanza aprendizaje del baloncesto en la fase de formación, para ellos las edades 11 a 12, años, en todos los campeonatos de cualquier nivel del país, se evaluara de la siguiente forma:

Los entrenadores serán evaluados según la aprobación de los objetivos que se propuso en función de la formación de sus deportistas y la caracterización de los mismos.

Todos los jugadores que participan en cualquier evento de estas edades de 11 a 12 años, se regirán por las siguientes reglas.

- Cumplimiento de las normativas de talla orientadas por la Comisión Nacional, 10 puntos.
- Cumplimiento de las habilidades técnicas, 50 puntos.
- Resultado final en la competencia, 40 puntos.

La sumatoria de estos aspectos definen los resultados de los equipos participantes en la competencia, se puede dar el caso que un equipo gane todos los juegos, porque tiene cuatro jugadores técnicamente muy buenos y no quede en primer lugar general en el torneo, por no cumplir con las exigencias técnicas el resto de los jugadores.

Por ese motivo se hace necesario profundizar en el proceso de enseñanza para poder lograr una buena posición en el torneo.

## **Objetivos generales para 12 años**

- Adquirir conocimiento global del deporte y parcial básico de las reglas oficiales.
- Conocer los principios generales y específicos que rigen el baloncesto.
- Desarrollar la capacidad perceptiva con elementos del baloncesto.
- Favorecer la maduración física, psíquica y social. .
- Creación de hábitos higiénicos de vida.

## **Objetivos específicos**

- Continuar en el desarrollo correcto de la postura del baloncestista.
- Estimular las acciones técnico-tácticas efectivas individuales.
- Ampliar el potencial de capacidades coordinativas.
- Promover más cantidad de juegos y competencias oficiales con un nivel acorde de exigencias psíquicas y de rendimiento
- Incorporar acciones tácticas de grupo y de equipo con un mayor nivel de exigencias 1vs1, 2vs2, 3vs2, 3vs3.
- Continuar el desarrollo del trabajo de resistencia de base aeróbico y anaeróbico.

**Que deben saber:** Habilidades técnicas básicas en el ataque, trabajo con más efectividad en el manejo del balón, desplazamientos sin balón, variedad en las paradas, en los diferentes pases y el drible, según las variadas situaciones de juego, la relación de elementos técnicos con la defensa pasiva, media activa y activa, el trabajo con situaciones de grupo y equipo 1 vs 1, 2 vs 1, 2 vs 2, 3 vs 2, 3 vs 3, etc.

## **Capacidades condicionales**

### **Resistencia**

- Juegos pre-deportivos.
- Carrera continúa de 800 a 1000 metros.

### **Fuerza**

- Planchas
- Carretilla
- Tracciones
- Abdominales Ejercicios con pelotas medicinales
- Cuclillas
- Saltillos Cangrejos

### **Flexibilidad**

- Flexión ventral.
- Flexión dorsal.
- Flexión lateral del tronco.
- Amplitud de la articulación del hombro.

## **Rapidez**

- Carrera en el lugar elevando rodillas.
- Ejercicios de aceleración.
- Carrera en zig-zag.
- Carreras cortas.
- Carrera de relevos.
- Carreras curvilíneas.
- Juegos con balón.
- Ejercicios de velocidad de reacción.
- Ejercicios para continuar el desarrollo de las capacidades coordinativas.
- Desplazamientos simples y combinados.
- Saltos alternativos, sucesivos y con obstáculos.
- Ejercicios con acciones de equilibrio y en combinaciones.

## **Criterios evaluativos técnicos y teóricos categoría 11 y 12 años**

- Los alumnos deben ser capaces de ejecutar las habilidades técnicas aprendidas con calidad y eficiencia
- Deben poseer conocimientos teórico y prácticos para responder a las preguntas y acciones que se establezcan en las clases, relacionadas con las reglas de juego, elementos primarios del ataque y la defensa, de las funciones que desempeñan en el quipo, brindar respuestas acerca de situaciones tácticas observadas en juegos contra equipos nacionales o extranjeros,
- Deben conocer sus errores más simples en el juego, acciones que debe ejecutar en el terreno sin el control del entrenador y con presencia de árbitros.
- Presentar dominio ante situaciones difíciles y complejas durante el juego.
- Ser crítico y auto crítico ante los errores de sus compañeros y del suyo propio.
- Brindar puntos de vista u opiniones acerca del juego donde participa, la necesidad de jugar como equipo y de erradicar los errores de forma individual y colectiva.

## **Procedimientos metodológicos para el desarrollo de las pruebas normativas y test pedagógicos para las edades 11–12 años.**

- Talla: Se medirá la talla del atleta en metros y centímetros sin zapatos.
- Salto de Longitud sin impulso, Se ejecutará dos veces, anotándose el mejor resultado en metros y centímetros.
- Alcance: Salto vertical: Con un pie atrás de impulso lo adelanta, flexiona, salta con los dos pies y marca al tablero o a la pared. Se mide el despegue y el alcance con el brazo extendido, se anota la diferencia de ambas mediciones.
- Rapidez en 30 metros: Tomar el tiempo en segundos, realizando la carrera con arrancada media dos veces y anotándose el menor resultado. Puede efectuarse en la pista o el terreno.
- Planchas: Se anotará la cantidad de planchas que ejecute el niño en 15 segundos para las edades de mini baloncesto y en 30 segundos para el resto de las edades. Observar que se ejecuten con calidad técnica. Sólo anotarse las que su terminación sea; brazos extendidos y el cuerpo recto.
- Abdominales: Para las edades de mini y escolar, realizarlos en 30 segundos  
Flexibilidad: Se realizará parado el atleta sobre una silla y efectuando la flexión ventral del tronco hasta tocar con las puntas de los dedos de la mano el punto

más bajo posible. Medir la distancia en centímetros, a partir de la punta de los pies hasta la punta del dedo del medio.

- Resistencia Aeróbica y Anaeróbica: Aplicar según el nivel, la experiencia deportiva, y bajo criterios clínicos, que se acerquen a los valores de VO2 Máx. Óptimo del Baloncesto, el test de 800 metros masculino y 600 femeninos para las edades 11 a 12 años.

### **Test técnico aplicado al baloncesto en diferentes edades para determinar el dominio de los elementos técnicos alcanzados por los jugadores. (Para las edades 11-12 años)**

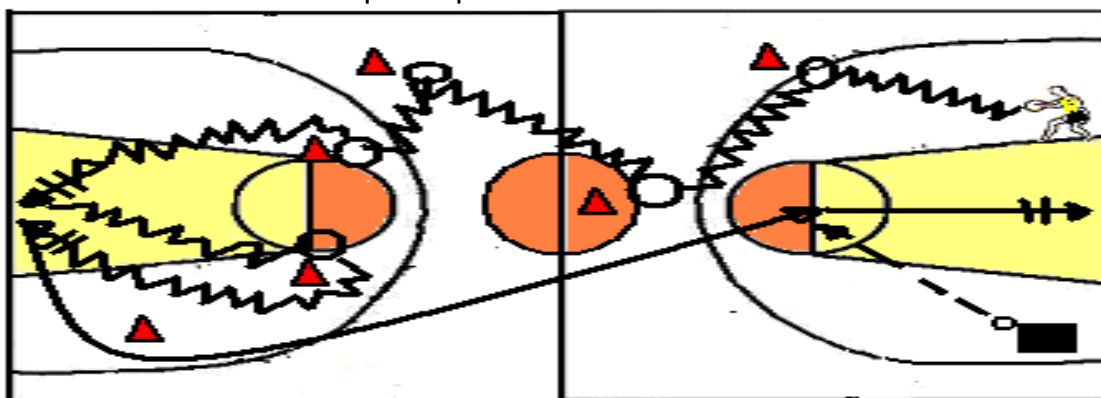
Estos ejercicios serán continuo, sin descanso tal como si estuviéramos jugando y que cada ejercicio es una acción del juego.

**Drible con cambios de dirección por todo el terreno, tiro bajo el cesto desplazamiento al terreno contrario, pase del entrenador y dos tiros libre. (Ver grafico)**

**Objetivo:** Medir la habilidad y destreza durante el desplazamiento en drible con cambios de dirección y la efectividad del tiro libre después de una acción ofensiva (Las exigencias se comportarán acorde al nivel y posibilidades reales del área o institución).

**Descripción del ejercicio:** Se situarán en el terreno 6 obstáculos o marcas (como se ilustra en el gráfico). El atleta realizará 3 habilidades diferentes en los cambios de dirección, finalizando con tiro bajo el aro después de drible por ambos lados, luego desplazamiento rápido al lado contrario hacia el área de tiro libre donde ejecuta dos tiros con pase del entrenador.

**Evaluación:** La técnica del desplazamiento en drible así como la coordinación y habilidades en los cambios de dirección, se evalúa La efectividad del tiro libre después de las acciones ofensivas realizadas, Bonificar al alumno con 2 puntos con la derecha y 3 con la izquierda. En el tiro libre 2 puntos si anota un tiro y 3 puntos si anota los dos. Tomar el tiempo empleado Efectuarse una sola vez.



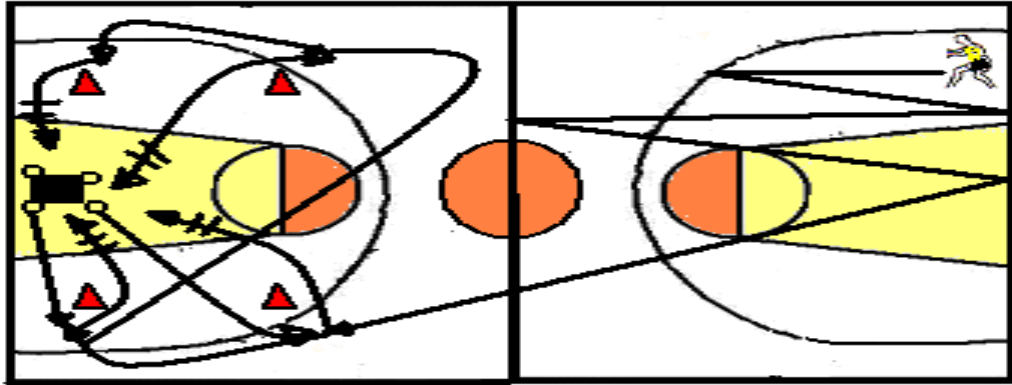
### **Tiro en suspensión cerca de la zona de restricción 4 puntos, más tiro básico sobre un mismo ejercicio por la derecha e izquierda del terreno.**

**Objetivo:** Medir, la coordinación, uso de los pies, la efectividad en el tiro, la técnica y el tiempo, después de recibir pase. (Directo o Indirecto, a discreción de los objetivos del entrenador).

#### **Descripción del ejercicio**

El jugador inicia una carrera bajo el aro, toca línea de tiro de tres puntos y regresa a la posición, luego sube y toca línea central y regresa a la posición, desde aquí se desplaza rápido en busca del primer pase del entrenador para iniciar los 4 tiros en suspensión desde diferentes áreas de la cancha por la izquierda y la derecha. Se colocan a los extremos de la línea de tiro libre, obstáculos, en los laterales del área de restricción. Sube hasta el ángulo superior de la zona de restricción y el tiro correspondiente, volviéndose a iniciar el ejercicio para el lado contrario donde comenzó. Así repite el ejercicio hasta completar 4 tiros (2 por cada lado).

**Evaluación:** La cantidad de encestes, la técnica y el tiempo de ejecución.

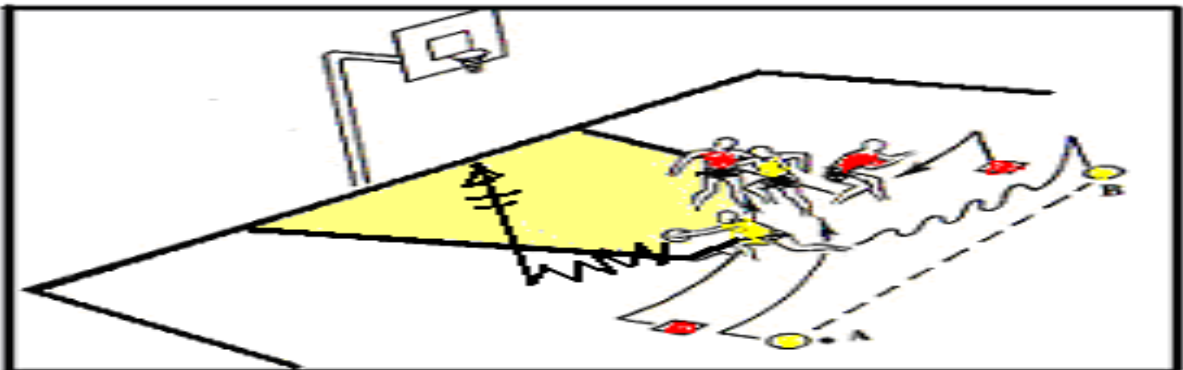


**Nota:** Recordar que en los tiros en suspensión es uno de los trabajos donde la frecuencia del pulso (p/m), se eleva entre valores que oscilan entre 190 o más pulsaciones en atletas bien entrenados. De ahí lo importante que, junto con la técnica, haya también una buena preparación física.

### **Ejercicio integral de Defensa, Bloqueo y Rebote**

**Objetivo:** Medir la técnica de ejecución de desplazamiento defensivo y bloqueo al acceso al rebote, lucha contra las pantallas, acciones de grupo y ajustes, así como el trabajo perimetral.

**Descripción:** El ejercicio se inicia un 2x0 en toda la cancha al regreso se realiza el ejercicio de defensa bloqueo y rebote. Se debe realizar en acciones de juego, 2 vs 2. Los jugadores sin balón podrán cortar, hacer pantallas, pases y desmarques, pero no podrán penetrar con drible a la zona de la pintura, para tirar. Los tiros deberán ejecutarse desde la media y larga distancia (perímetro). Los que están en la defensa después de tiro, bloquean y los de la ofensiva intentan ir por el rebote, con agresividad.



**Evaluación:** Evaluar la técnica de ejecución de desplazamiento defensivo y bloqueo al acceso al rebote, lucha contra las pantallas, acciones de grupo y ajustes, el trabajo perimetral y la efectividad de las acciones ofensiva y defensiva.

### **Características generales a considerar en las edades de 11 a 12 años**

- Es la Edad de Oro del aprendizaje motor, y por ello hay que mejorar la coordinación y la técnica.
- Le atrae fundamentalmente el juego.
- Tiene también afán competitivo (aumenta a los 12 años).
- La carrera, el salto y los lanzamientos deben predominar sobre otras actividades. Se debe basar la actividad (aspecto fundamental) en la variedad y originalidad.
- Puede empezarse a pronunciarse con el trabajo de la velocidad, por medio de la carrera continua o fraccionada, por medio de la velocidad de reacción y los diferentes desplazamientos.

- Se inicia el desarrollo de la fuerza, evitando grandes tracciones musculares y apoyos sobre las extremidades.
- Los niños soportan más las posiciones estáticas del cuerpo y la tensión muscular prolongada.
- El hecho de que el niño tenga preferencia por actividades de corta duración se explica por causas fisiológicas como una menor capacidad de atención, la necesidad de estímulos recreacionales, y una menor motivación social para deporte de larga duración.
- Se debe enseñar a tomarse el pulso.
- A los atletas les fascinan las actividades al aire libre y el contacto con la naturaleza.
- Comienzan los trastornos prepuberales.
- Aumenta la torpeza, pérdida de la gracia y el desarrollo de la crítica.
- Demuestran desgano al final de los 12 años y se inicia el desequilibrio interior.
- Comienza el incremento de la imaginación.
- Se separan los sexos para trabajar.
- La niña madura más rápido que el varón. Es la edad ideal para fomentar la higiene.
- Se incorporan ejercicios de coordinación con movimientos específicos.
- Aparición del pensamiento táctico general.
- Surgen experiencias deportivas variadas y juegos específicos.
- Se desarrollan las capacidades físicas por medio del juego y ligeras cargas de trabajo.

Partiendo del principio de que el niño no es un adulto pequeño debemos adoptar esta filosofía de trabajo desde los primeros instantes en que el jugador se incorpora a las filas de nuestro equipo, es por ello que debemos tener paciencia en la enseñanza de los elementos técnicos, buscar los ejercicios sencillos con el método de lo simple a lo difícil, concentrar la atención en la edad que trabajamos, desarrollar los valores esenciales y el amor por el baloncesto, importante que los entrenadores tengan en cuenta que en estas edades, el niño necesita jugar y aprender, pero, además deben jugar otras disciplinas deportivas, no es solo baloncesto, baloncesto, y más baloncesto, el niño practicará otros deportes para desarrollar sus capacidades físicas, la coordinación y muy importante, la motivación constante por el juego.

Sus características fisiológicas, anatómicas, psicológicas no se asemejan a las capacidades de un adulto y por tanto merecen un cuidado especial, tanto en lo referido a la calidad como a la cantidad de repeticiones que puede realizar en una sesión de entrenamiento. Aquí el entrenador juega un rol especial, las cargas físicas y las repeticiones tienen que ser acordes a su edad, y cada día se controlan estos aspectos.

Entre otras cosas, el tiempo de trabajo deben ser adaptados a las características individuales de cada uno de los integrantes del equipo, atendiendo a la heterogeneidad de capacidades que se pueden encontrar en estas edades. En estas edades es muy importante tener en cuenta que ya el niño quiere entrar de lleno en la competencia, se despierta en él la motivación por competir y ganar, se siente bien físicamente, técnicamente y trata de retar a jugadores de edades superiores. Nunca debemos de frenar la creatividad e iniciativa de los deportistas en estas edades, pero sí es muy importante que él conozca que lo esencial no es ganar a toda costa, sino, mejorar el dominio de los fundamentos básicos para pasar a la etapa del alto rendimiento, aquí se conjugan aspectos de enseñanza con elementos de consolidación.

Los test técnicos y físicos deben ser evaluados con rigor y un alto nivel de exigencia a los deportistas.

Tanto en la edades de 11 y 12 años, al construir un sistema ofensivo, deben apoyarse en los principios del juego continuo, sin esquemas rígidos, estáticos.

Insistir en aplicar acciones de pasar y cortar, darle prioridad a las acciones de los jugadores en el lado débil, así como el basamento de la idea táctica, el uso de los espacios y priorizar el juego sin balón sobre el juego con balón.

La normativas son indicaciones de la Comisión Nacional de Baloncesto, por lo que es requisito imprescindible a cumplir en las diferentes áreas de trabajo, además en los diferentes eventos deportivos que se desarrollen, los equipos que lleven los jugadores con las tallas orientadas, recibirán una bonificación de 10 puntos, de no cumplir con esta, la puntuación bajaría al respecto.

### **Normativas de talla para las edades que trabajan con Programa de Enseñanza**

<b>Edades</b>	<b>Atleta de gran talla</b>	<b>Atleta de gran talla</b>	<b>Atleta de talla normal</b>
7- 8	3 de 149 o más	5 atletas de 140 a 148	4 atletas de 135 a 140
9 -10	3 de 160 o más	5 atletas de 155 a 160	4 atletas de 148-154
11-12	3 de 171 o más	5 atletas de 165 a 170	4 atletas de 155 a164

Sobre las pruebas físicas: es necesario llevar el control con rigor de los resultados, así como las comparaciones de un a prueba a otra, estas nos permitirán conocer como marcha la preparación y en caso de que en una etapa determinada no se cumpla lo esperado hasta ese momento, permitirá a que el entrenador pueda variar y solucionar el problema. Los resultados que se observan en la tabla son los mínimos para cada prueba.

### **Pruebas físicas por edades.**

<b>No</b>	<b>Pruebas Físicas</b>	<b>7-8</b>	<b>9-10</b>	<b>11-12</b>	<b>13</b>
<b>1</b>	Talla sin zapatos				
<b>2</b>	Salto de Longitud	155	188	197	225
<b>3</b>	Alcance	20	30	35	50
<b>4</b>	Rapidez 20 metros	4,20	3,81	3,41	3,00
<b>5</b>	Rapidez 30 metros	5,70	4,00	3,50	2,98
<b>6</b>	Rapidez 40 metros		6,20	5,90	5,40
<b>7</b>	Rapidez 50 metros			8,60	8,20
<b>8</b>	Res. Aeróbica (Cooper)	1980	2300	2950	3050
<b>9</b>	Res. Aeróbica (800m)	-6.00	-5.60	-5.00	5.00
<b>10</b>	Res. Aeróbica (600m)	-8.00	-6.00	-5.00	
<b>11</b>	Planchas	12	18	25	30
<b>12</b>	Abdominales	15	24	30	35
<b>13</b>	Flexibilidad				

Las pruebas técnicas y físicas deben ser aplicadas según lo establece el Programa Integral del Deportista para cada edades, esto permite tener un control relacionado con el rendimiento de los jugadores luego de aplicados los contenidos correspondiente tanto técnico como físico.

Es importante la coordinación con el médico para llevar el proceso de control de la salud, de los niños, así como darle seguimiento a los problemas que afecten el rendimiento por motivo de salud de los jugadores.

## Pruebas médicas 7, 8, 9, 10,11 y 12 años

No	Tareas fundamentales	S	O	N	D	E	F	M	A	M	J
1	Talla sin zapato	X									X
2	Peso corporal	X		X		X		X			X
3	Presión arterial	X		X		X		X			X
4	Análisis de sangre	X		X		X		X			X
5	Análisis de Heces Fecales	X		X		X		X			X
7	Pulso en reposo	X		X		X		X			X
8	Examen oftalmológico	X		X		X		X			X
9	Valoración de traumas	X		X		X		X			X
10	Mediciones antropométricas	X			X				X		

### Desarrollo de las capacidades físicas en las edades de 8 a 12 años.

La resistencia general (resistencia básica, resistencia Aeróbica) se sitúa conscientemente al principio. Constituye la base del entrenamiento para crear la capacidad de trabajo del organismo donde se sustentará la asimilación de las cargas y el proceso de recuperación.

Una buena resistencia general retrasa el cansancio tanto local, a nivel muscular, como también central, en el cerebro, acelerando la recuperación. Un factor importante que debemos tener en cuenta a la hora de trabajar con niños es que su respuesta cardíaca es superior a la de los adultos en frecuencia por minutos.

En cuanto a la posibilidad de desarrollar la resistencia en los principiantes rige lo siguiente: ya el niño en edad preescolar está en condiciones de superar rendimientos generales constantes de baja intensidad, dándose una serie de limitaciones que no se basan tanto en el sistema cardiocirculatorio, sino mucho más en la desfavorable relación entre el tejido muscular y el peso corporal. Al empezar la edad escolar mejora la configuración muscular, es decir, los músculos se vuelven más fuertes, más rápidos y alcanzan una mayor superficie.

De este modo pueden soportarse relativamente pronto, esfuerzos reducidos o medios durante un período más largo, sin perjudicar por ello la salud. No obstante, se mantienen los efectos de un entrenamiento sistemático.

#### Métodos para el trabajo de la resistencia aerobia.

- Continuo.
- A ritmo uniforme.
- A ritmo variable.
- Fraccionado.
- Juegos.
- Fartlek.

#### Ejercicios principales para el desarrollo de la resistencia.

- Caminatas.
- Trotes.
- Juegos Deportivos con reglas especiales
- Fútbol.
- Baloncesto.
- Juegos de carreras.
- Carreras por diversos lugares y terrenos.



### **Indicaciones Metodológicas para el trabajo de la resistencia.**

Aquí la carrera o la marcha estará basada en el mantenimiento de un ritmo prolongado de trabajo, donde no existen cambios bruscos en la velocidad, teniéndose muy presente los ejercicios propuestos.

De 8 –12 años debemos desarrollar fundamentalmente la resistencia aerobia y dentro de ella sobre todo la capacidad aerobia. Un elevado número de pulsaciones significa que pueden estar trabajando en aerobiosis, simplemente un ejercicio de marcha pueden oscilar entre 130 y 140 pulsaciones, lo que para un adulto supondría casi un esfuerzo de capacidad aerobia.

### **El trabajo de la Velocidad**

La velocidad aparece como rapidez de reacción y como rapidez de movimientos. A pesar de que la velocidad es, en parte, una cuestión hereditaria y que los avances del entrenamiento en comparación con la resistencia y la fuerza son reducidos, su entrenamiento sistemático tiene una gran importancia para la competición.

La velocidad solo aparece con la velocidad. Esta afirmación se olvida a menudo en el entrenamiento. Los ejercicios para mejorar la velocidad deben realizarse a gran y máxima velocidad. Para evitar que se pare su desarrollo debería evitarse a toda costa un entrenamiento monótono recurriendo para ello a formas de ejercicios variadas. Lo decisivo es que el atleta esté fresco corporal y mentalmente. En deportistas que llegan cansados al entrenamiento no tiene sentido realizar ejercicios de velocidad. Solo un músculo reposado puede ser sometido a esfuerzo máximo.

El desarrollo de la velocidad puede tener lugar de forma certera y reforzada ya durante la edad escolar temprana y tardía. Sin embargo, hasta la pubertad no puede contarse con avances relativamente grandes del entrenamiento, a causa de las tasas de crecimiento condicionadas por el desarrollo.

### **Métodos para el trabajo de la Velocidad.**

- Del ejercicio estándar.
- Del ejercicio estándar variable.
- Del ejercicio progresivo.
- Juego.
- Competitivo.

### **Ejercicios principales para el desarrollo de la Velocidad.**

- Juegos de relevos.
- Juegos deportivos con reglas especiales de fútbol y baloncesto.
- Ejercicios de reacción sencilla.
- Carreras entre obstáculos.
- Carreras con líder.
- Carreras progresivas.
- Arrancadas en diferentes posiciones iniciales.
- El A, B, C de la carrera.
- Carrera en tramos de 10 a 60 metros.
- Fútbol.
- Baloncesto.
- Carreras con ascensos y descensos de pendientes.
- Carreras con cambio de velocidades.

### **Indicaciones Metodológicas del desarrollo de la velocidad.**

Este trabajo debe estar dirigido a solucionar la rapidez de reacción mediante el empleo de ejercicios donde la señal sea de diferentes formas (visual, auditiva, táctil), donde primen las acciones de reacción simple, aunque pueden aparecer momentos con respuestas diversas (reacciones complejas).

Debe haber un descanso prolongado entre ejercicios de forma tal que el sistema neuromuscular esté totalmente recuperado antes de realizar el siguiente ejercicio, de lo contrario sería imposible realizar el ejercicio al máximo de velocidad. Los

desplazamientos han de ser cortos, nunca más allá de los 6 segundos, manteniendo la máxima velocidad.

Se debe solucionar la frecuencia de pasos donde el profesor/entrenador puede utilizar aquellos ejercicios que permitan desarrollar la rapidez natural de los aspectos que intervienen en la técnica de la carrera, con velocidades entre el 90 % y el 95 % del mejor tiempo del niño en dicha carrera. Se deben realizar pocas repeticiones. Si únicamente incumplimos este apartado, estaremos desarrollando la resistencia anaeróbica en lugar de la velocidad.

Es importante la utilización de los ejercicios propuestos, con el fin de concentrar la atención en la respuesta motora convirtiéndose en elementos fundamentales al desarrollar la rapidez. Los movimientos deben realizarse siempre a la máxima velocidad, en caso contrario el estímulo sería insuficiente y no se obtendrán beneficios.

### **El trabajo de la Fuerza**

La fuerza de la musculatura esquelética es importante para los practicantes de Atletismo en varios sentidos. Por un lado, representa un requisito imprescindible cuando se trata de aprender las habilidades técnicas. Por ello es necesario que cualquier profesor o entrenador conozca cada uno de los grupos musculares que constituyen el accionamiento principal en las diferentes técnicas básicas y que los prepare para el esfuerzo a realizar.

En niños y jóvenes se realiza obligatoriamente solo con el propio peso corporal o con balones de voleibol, fútbol, baloncesto o con pequeños balones medicinales. En esta fase debería prescindirse de los esfuerzos adicionales, por ejemplo ejercicios con sobrecargas.

Una musculatura fuerte representa una protección contra las lesiones. Por algo una marcada musculatura abdominal y dorsal recibe el nombre de corset muscular. Apoya y descarga la columna vertebral. Mediante fuertes músculos de piernas y pies se estabilizan las articulaciones que participan y se protegen mejor en una acción dada.

El incremento de la fuerza tiene lugar de este modo, sobretodo, mediante un aumento del grosor de cada una de las fibras musculares. En este contexto es importante que el entrenador sepa que sólo un fortalecimiento completo de los músculos cumple la función de protección. Un entrenamiento de fuerza unilateral (por ejemplo entrenamiento sólo de muslos) provoca una configuración irregular de la musculatura del cuerpo, así como tirones y lesiones, además de una deformación estética.

Resultados empíricos indican que en el desarrollo de niños y jóvenes se producen empujes de fuerza en las edades de 7 a 9 años. Más o menos entre los 8 y 10 años cumplidos, el desarrollo de la fuerza es similar en niños y niñas. No obstante, debería evitarse en ambos sexos el trabajo isométrico como esfuerzo duradero. También debe darse importancia a una respiración correcta (sacar el aire al realizar la fuerza; no respirar a presión, aguantando la respiración), es decir inspiración sostenida o pujo en el momento respiratorio, antes de comenzar el ejercicio, expulsándolo al culminar el mismo.

Hasta los 10 años cumplidos no es posible ampliar considerablemente la sección transversal muscular mediante el entrenamiento. El aumento de la fuerza hasta esta edad se basa sobre todo en una mejora de la coordinación muscular. Sólo a partir de los 12 años en las hembras y de 14 años en los varones reacciona el músculo esquelético incrementando cada vez más su grosor.

### **Métodos para el trabajo de la Fuerza.**

- Repeticiones.
- Estándar a intervalos.
- Variado variable.
- Volitivo.

### **Ejercicios principales para el desarrollo de la Fuerza.**

- Ejercicios sencillos en parejas sin grandes cargas.
- Ejercicios con implemento (balas y pelotas medicinales de 1 a 3 kg), hacia arriba, laterales, torsiones del tronco, ejercicios con su propio cuerpo.
- Lanzamiento de la bala hasta 3 kg de frente.
- Lanzamiento de la bala (hasta 3 kg) de espalda.
- Lanzamientos de objetos (piedras, palos, trocitos de hierro, pelotas medicinales y otros.).
- Desplazamiento en distintas posiciones (cuadrúpeda, reptando).
- Tregar, escalar, flexiones de brazo con el peso del cuerpo en (brazos, piernas, compartido), flexiones de piernas.

### **Además dentro del trabajo de fuerza podemos direccionar actividades para el desarrollo de la saltabilidad:**

- Juegos corriendo y saltando.
- Salto con ambas piernas hacia arriba, franqueando obstáculos sencillos.
- Saltos con cambio de piernas.
- Saltos en zig zag hacia diferentes posiciones de las piernas.
- Saltos longitudinales.

### **Indicaciones Metodológicas.**

Para el desarrollo de ésta se requiere cierta prudencia del entrenador, fundamentada en el desarrollo armónico de los músculos, para que sean capaces de soportar ejercicios a los que se someten por vez primera.

Independientemente que el trabajo aquí debe obedecer al régimen dinámico, se debe tener muy en cuenta la ejecución técnica, pues se pueden producir lesiones que repercutan en la vida deportiva del practicante.

Se debe tener presente que para el desarrollo de la fuerza en estas edades se recomienda ante todo definir los ejercicios partiendo del criterio de pesos moderados.

### **El trabajo de la Flexibilidad**

Para aprender las técnicas básicas y sus variaciones y poder realizarlas a la larga con éxito y sin lesiones, el atleta debe tener una suficiente movilidad de los diferentes planos, pues la elasticidad de la musculatura juega aquí un papel importante. En los últimos años, el entrenamiento de la movilidad mediante movimientos elásticos y basculantes se ha visto desplazado. El estiramiento, el principio de la elongación homogénea y constante, promete mayor efectividad de cara a la prevención de lesiones, la mejora de la resistencia a los esfuerzos y la mayor rapidez de la recuperación de la musculatura. Además es fundamental en la aplicación adecuada de las palancas en función de los esfuerzos que realiza durante la ejecución de los movimientos.

En la pubertad es necesario un desarrollo variado y general de la movilidad, no obstante, se requiere precaución de cara a las sobrecargas, ya que en esa edad tiene lugar una enorme cuota de crecimiento, así como una menor resistencia a los esfuerzos mecánicos del aparato pasivo de movimiento (esqueleto, tendones y ligamentos) a causa de las condiciones hormonales.

Tenga en cuenta que la flexibilidad no aparece planificada como una capacidad independiente, sino que forma parte del trabajo orientado. Al atleta le es indispensable la flexibilidad, pues la amplitud de movimientos facilita, junto con la técnica y la fuerza rápida, la longitud óptima de pasos y su direccionalidad a otros planos. El atleta desarrolla la flexibilidad prácticamente cada día. Téngalo muy presente.

### **Métodos para el trabajo de la Flexibilidad.**

- Pasivo
- Activo
- Mantenido.
- Combinado

### **Ejercicios principales para el desarrollo de la Flexibilidad.**

- Ejercicios con implementos.
- Ejercicios sin aparatos (individuales).
- Ejercicios en parejas.
- Acrobacia.
- Juegos.

### **Indicaciones Metodológicas.**

- La Flexibilidad aporta condiciones para el aprendizaje de la técnica, donde la acrobacia forma parte inseparable para su desarrollo.
- Después de la etapa puberal en la última fase del período anterior, coinciden la mayor parte de los autores que hay que intensificar el trabajo de la movilidad, con el fin de que no se produzca un descenso excesivamente manifiesto de la misma.
- El momento más idóneo de trabajar esta cualidad sería después del calentamiento, antes de iniciar la tarea fundamental de la actividad.

### **La Coordinación**

El Baloncesto se compone de una cadena de acciones que en parte, se suceden a gran rapidez, donde apenas queda tiempo para pensar. Las decisiones correctas deben tomarse de forma automática. Por ello tienen una gran influencia en el rendimiento aquellas habilidades del deportista que representan su destreza, su coordinación. Por lo tanto, serán llamadas habilidades coordinativas.

Por supuesto que una buena coordinación requiere como base una condición física igual de buena. Ambas deben mejorarse conjunta y paralelamente mediante el programa. Según Lizaur, Martín y Padial en el texto “Entrenamiento deportivo en la edad escolar”, representa la capacidad de dosificar, optimizar y adaptar el comportamiento del sujeto en el desarrollo de las diversas acciones motoras, mediante la adecuada distribución temporo-espacial de los grupos musculares, en relación con las propias capacidades condicionales.

Una mayor capacidad de rendimiento coordinativo se expresa en una mejor capacidad de aprendizaje de los gestos deportivos, mediante una conversión y adaptación más rápida y efectiva a las situaciones.

### **Métodos para el trabajo de la Coordinación.**

- Variado variable.
- Repetición.
- Estándar a intervalos.
- Juego.
- Competitivo.

### **Ejercicios principales para el desarrollo de la Coordinación.**

- Ejercicios con implemento (lanzamiento de objetos).
- Ejercicios sin aparatos (individuales).
- Ejercicios en parejas con dos balones.(pasar y recepcionar, o pasar y driblar)
- Ejercicios en parejas (de oposición).
- Ejercicios en grupo (de oposición).
- Movimientos consecutivos.
- Juegos de desplazamiento diversos.
- Cuadrúpeda (en pronación y supinación)
- Combinaciones de ejercicios.

### **Indicaciones Metodológicas.**

Se hace necesaria la representación del accionar del niño de forma coordinada.

La estructuración de una buena capacidad coordinativa es el requisito para el desarrollo de una técnica eficaz y correcta.

Se propone enfatizar en la coordinación de varios movimientos formando cadenas de acciones, partiendo de movimientos aislados; tributando una mayor adaptación y por tanto un mejor aporte técnico.

Las habilidades y formas motoras (caminar, correr, saltar, lanzar, tirar, etc.). Constituyen habilidades motrices, fundamentando el hecho de poder incrementar el tiempo de dedicación a las capacidades coordinativas del niño de 6 –11 años.

### **Los Juegos**

Los juegos y pre deportivos constituyen un medio eficaz para el desarrollo de la preparación orgánica de los niños. En estas edades es común utilizar las medidas limitadas del terreno.

A través de estos se enfatizará en la multilateralidad de las acciones donde se manifiestan las diferentes capacidades (resistencia, velocidad y fuerza), en dependencia de la duración en las acciones y la intensidad en el ritmo. Con seguridad juegan un papel importante en el transcurso de la competencia, por ello deben ser correspondientemente consideradas en el entrenamiento.

### **Métodos para el trabajo de los Juegos.**

Los métodos más utilizados son propiamente el método de juego y la competencia, desarrollando el aspecto volitivo de los atletas.

### **Ejercicios principales para el desarrollo de los Juegos.**

- Juego de Fútbol con tareas y en diferentes dimensiones.
- Juego de Baloncesto con tareas y en diferentes dimensiones.
- Juego de Voleibol con tareas y en diferentes dimensiones.
- Juego de Carreras con cambios de ritmo y dirección.
- Juegos con variabilidad de acciones.
- No se excluye la utilización de otros deportes.

### **Indicaciones Metodológicas.**

Aquí se fundamenta principalmente las acciones sobre las cuales debe sustentarse el trabajo con estas edades, o de lo contrario el mismo traería consigo síntomas de desinterés y por ende el abandono de los mismos hacia una actividad poco motivada. Se hace necesario una correcta explicación y demostración del juego con el fin de que no se creen representaciones que interfieran en la acción deportiva

## **Sistema Competitivo**

### **Edades 13, 14, 15, 16 y 17 años.**

En estas edades es la fase inicial de la etapa del proceso de entrenamiento deportivo por lo que se necesita un gran nivel de responsabilidad por parte del colectivo técnico y los jugadores, para enfrentar la preparación.

La planificación de las unidades de entrenamiento para las edades de 13, 14 y 15 años solamente está autorizado el trabajo por macro ciclos, meso ciclos y micro ciclos como se establece en la Teoría del Entrenamiento Deportivo, con la utilización de la estructura de Matveeb de 1 solo ciclo de trabajo.

### **Objetivos generales para las EIDE**

- Fortalecer y mejorar el comportamiento y la conducta de los baloncestistas en el ámbito social y deportivo, entre las que se destacan las cualidades fundamentales que deben distinguir a un deportista en el proceso de formación en valores en la sociedad actual.
- Perfeccionar la capacidad de rendimiento físico, propiciar adecuados hábitos de Práctica de ejercicios físicos y la participación masiva, sistemática y consciente en las actividades físicas y recreativas, contribuyendo de tal manera al mantenimiento y mejoramiento de la salud.
- Consolidar el dominio aprendido por los atletas de los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos y lo sepan poner en práctica cuando se requiera,

continuando la educación y desarrollo de habilidades y/o capacidades condicionales, coordinativas y cognoscitivas, atendiendo el lógico proceso evolutivo psico fisiológico característico en las edades de 13, 14 y 15 años.

- Lograr en los adolescentes un alto nivel de responsabilidad que redunde en una disciplina consciente dentro y fuera del terreno de juego, continuando el desarrollo de hábitos de conducta, morales, volitivos en el atleta; priorizando la consolidación en la formación de valores deportivos y la identificación con los símbolos patrios.
- Aplicar el estilo de descubrimientos guiados, relacionados con el pensamiento táctico, esencialmente en la proyección de los sistemas tácticos

#### **Objetivos específicos para la EIDE**

- Incrementar el promedio de fuerza del tren inferior y del tren superior de con relación a las pruebas de fuerza máxima realizadas.
- Mejorar la capacidad de resistencia general, evaluada en el test de 1000 metros, logrando se disminuyan los tiempos por posiciones, manteniendo el rendimiento funcional requerido
- Incrementar el promedio de saltabilidad con ambas piernas y con carrera de impulso por posiciones.
- Mejorar los índices de velocidad máxima con drible y desplazamiento con y sin balón por posiciones.
- Crear en los alumnos un estado óptimo de predisposición psicológica hacia la actividad del baloncesto, en cada edad.
- Incrementar la cualidad fuerza de manera individual en los atletas de larga duración como sustento para el trabajo de la potencia en el tren inferior y superior.
- Elevar el nivel del salto y la potencia del salto en el meso básico y físico.
- Desarrollar la capacidad anaerobia general por posiciones y los incrementos de fuerza, la potencia y el tiempo de ejecución.

#### **Elementos técnico tácticos a cumplir en la EIDE**

- Aumentar en % con relación al macro anterior al tiempo dedicado al desarrollo y perfeccionamiento de los fundamentos y las habilidades motrices deportivas del juego de baloncesto.
- Incrementar en % el volumen de los tiros al aro en relación con el macro anterior, llevando a cabo un minucioso control de los intentos y anotados de manera individual y por posiciones.
- Incrementar el dominio y maestría de los fundamentos básicos del juego, Pasar, driblar y lanzar, principalmente la efectividad del tiro de larga distancia y el tiro libre, alcanzando % de incremento en los tests evaluativos.
- Aumentar la capacidad técnica - táctica defensiva del equipo priorizando el bloqueo y el balance defensivo, realizando la medición en los partidos que se efectúen.

#### **Objetivos de la preparación psicológica en la EIDE**

- Establecer el perfil psico social de los deportistas.
- Crear en los alumnos un estado óptimo de predisposición psicológica hacia la actividad del baloncesto, en cada estadio o edades.
- Desarrollar los procesos cognoscitivos de Percepción, Sensación, Análisis, Pensamiento, Creatividad e Imaginación
- Educar y/o desarrollar las particularidades psíquicas de la Personalidad, el temperamento y el carácter.
- Lograr en los alumnos, un estado óptimo de las cualidades emocionales.
- Educar y/o desarrollar las particularidades psíquicas de la Personalidad, el temperamento y el carácter.

### **Objetivos de la preparación teórica EIDE**

- Lograr que el alumno conozca la simbología del baloncesto, acorde a los contenidos de la edad.
- Enseñar las reglas fundamentales del baloncesto, relacionadas con el juego y las competencias en correspondencia con las edades y ajustes de la FIBA.
- Conocer de forma específica la Historia del Baloncesto cubano, sus orígenes, aquellas figuras que le dieron gloria, los aspectos más significativos de su desarrollo en nuestro país y de forma general en el plano Internacional.
- Ubicar objetivos teóricos en el plan de Entrenamiento anual, estableciendo un sistema de evaluación mediante test que comprueben los contenidos impartidos y de modo particular los aspectos esenciales técnico-tácticos y cognoscitivos que guarden relación con los contenidos planificados.

### **Objetivos médicos EIDE**

- Realizar el control médico del entrenamiento y brindar una rápida información, así como las recomendaciones pertinentes a los entrenadores.
- Brindar atención médica especializada, para garantizar un óptimo estado de salud.
- Fomentar charlas educativas o profilácticas sobre la especial atención que deben tener los competidores en el cuidado de consumir sustancias prohibidas por la WADA.
- Fomentar charlas sobre la dieta y el panículo adiposo ideal como potenciador del rendimiento deportivo.

### **Contenidos a vencer deportista de la EIDE**

Tiro en movimiento después del dribling. Tiro saltando después de un pase. Pantalla y continuación. Cruce, pasa y corte. Acciones de grupo superioridad numérica. Defensa al corte. Defensa a la pantalla. Bloqueo al rebote. Defensa de zonas. Defensa presionante. Transición ofensiva y defensiva. Ayuda y recobro. Paso de la ofensiva a la defensiva y otra vez a la ofensiva. Acciones de 2 vs 1 en medio y todo terreno. Acciones de 3 vs 1 en medio y todo terreno. Acciones de 3 vs 2 en medio y todo terreno

### **Distribución del tiempo por actividad en el Año de trabajo.**

- Preparación Física: 20%
- Preparación Técnica: 45%
- Preparación Táctica: 35%
- Preparación Teórica:
- Preparación Psicológica:

### **Relación de tiempo para la Unidad de entrenamiento.**

Presentación	5´
Calentamiento general y especial	20´
Preparación técnica	25´
Preparación táctica	30´
Preparación física	20´
Juego 3x3, 4x4, y 5x5 entre otros.	15´
Parte final y de recuperación	5´
<b>Total del tiempo asignado</b>	<b>120´</b>

## **Desarrollo de las capacidades físicas**

### **Métodos y medios para el desarrollo de la velocidad**

#### **Método de repeticiones**

- Carreras de 20, 30, 40, 50, 60 y 100 metros.
- Drible de ida y vuelta en 20 y 30 metros.
- Carreras de 4x20 metros, se repite dos veces y se anota el resultado del mejor tiempo.
- Desarrollo del juego con exigencias técnicas y ligeras cargas de trabajo

### **Medios para el desarrollo de la resistencia general**

- Carrera prolongada por tiempo y distancia para el desarrollo de la resistencia aerobia y anaeróbica por tiempo y distancia
- Realizar trabajos prolongados que impliquen la combinación de gestos técnicos (drible, pase, lanzamientos, etc), con el objetivo de oxigenar los planos musculares que participan directamente en el baloncesto.

### **Métodos para el desarrollo de la fuerza**

- Desarrollo de la fuerza máxima.
- Desarrollo de la fuerza a la velocidad.
- Desarrollo de la fuerza explosiva y fuerza rápida.

### **Medios para el desarrollo de la saltabilidad**

- Saltos pliométricos.
- Saltos en el lugar con ambas piernas.
- Saltos en movimiento con una sola pierna.
- Ejercicios con aros, bancos, suizas etc.
- Ejercicios de saltos sobre escaleras, con y sin balón.

### **Medios para el desarrollo de la flexibilidad**

Ejercicios de flexibilidad propio del baloncesto, buscar bibliografías Dr, Danilo Charchabal Programa de enseñanza para la formación básica del baloncestista y en Canastad3.com internet. Los ejercicios no pueden llegar hasta el dolor en su aplicación.

### **Medios para el desarrollo de la agilidad**

- Los ejercicios de agilidad se realizan desde posición de sentados, acostados, parados a una distancia de: 5 metros, 10 metros, 15 metros, 20 metros

### **Medios para el desarrollo de las actividades coordinativas**

- Los ejercicios de coordinación se pueden trabajar sobre escaleras marcadas en el piso, donde realizan coordinación de desplazamientos y se puede vincular con saltos combinados complejos.
- Los ejercicios de coordinación pueden relacionar los fundamentos técnicos ofensivos y defensivos: desplazamientos defensivos con drible en zig-zag; desplazamientos defensivos laterales, realizando pases a otro compañero.

### **Indicaciones metodológicas para la EIDE.**

- Debe confeccionarse a partir de un estudio diagnóstico con los atletas, el Plan de Formación de Valores de cada
- Es obligatorio que en cada análisis conductual, (Asamblea Educativa), análisis del meso, y en las reuniones de padres, se incluya un punto al respecto.
- Todos los atletas deben transitar de un Área Deportiva a la EIDE y de esta a la Academia, llevar un resumen de todas las actividades realizadas en el Expediente Único Docente y Deportivo, donde se incluyen las incidencias más significativas en su formación de valores para que en esos centros pueda seguir su atención por parte del claustro que lo captó.
- El jefe de cátedra, el entrenador y el Jefe de la Comisión Técnica Provincial,



controlarán y aprobarán el Proceso de los Atletas de Perspectivas Inmediatas (API) y de la Entrega Pedagógica.

- Está prohibido, que un alumno de la edad inferior, juegue en la inmediata superior, aunque su nivel competitivo este por sobre la media del grupo. No está permitido en los reglamentos internacionales ni nacionales tal actuación, por lo que se considera una violación del PIPD, quedando facultadas y responsabilizadas las entidades metodológicas y de dirección, así como las Comisiones Provinciales y Nacional, para la aplicación de medidas disciplinarias ante tal violación.
- Inculcar en los alumnos al enseñar la defensa individual, el orgullo, la agresividad y la determinación.
- Sugerimos que los ejercicios de pantalla estática y en movimiento, se ejecuten en cualquier parte del terreno, sin especializar al jugador en una posición específica. Insistir en no romper el cilindro, /no dejando espacio al jugador ofensivo/; mantención de la postura, el equilibrio y la continuación ofensiva. Atender en la defensa a la pantalla (corte en V, horizontal y directa), la anticipación y el cambio de jugador; (grande contra pequeño).
- El rango de flexibilidad del tiempo de trabajo es a criterio y consideración de cada profesor, según las características del grupo con que trabaje, pero no pueden violarse los Principios e indicaciones técnico-metodológicas y didácticas, expresadas en el PIPD.
- Cumplir con los principios Pedagógicos del proceso enseñanza aprendizaje y del Entrenamiento Deportivo.
- En la edades 13-15 años, se aumenta gradualmente el nivel de la preparación física buscando un desarrollo progresivo de las capacidades condicionales y coordinativas con pelotas medicinales, cajón sueco, arena, sogas, barra, ejercicios isométricos, nadar, escalar, deportes auxiliares, etc.

#### **Indicaciones de la Comisión Nacional de Baloncesto para las EIDE.**

- Luego de realizar los 6 pases, la canasta vale tres puntos.
- Los equipos que participan en los diferentes eventos deportivos oficiales, tendrán los siguientes requisitos evaluativos:
- El cumplimiento de la talla orientado para la edad equivale a 10 puntos. Con una escala de 10 puntos si cumple lo orientado al 100 %
- Prueba técnica a los jugadores en base a los requisitos indicados por la comisión (test técnicos), 15 puntos.

#### **Resultados de la competencia.**

- Primer lugar, 75 puntos
- Segundo lugar, 65 puntos
- Tercer lugar, 55 puntos
- Cuarto lugar, 50 puntos
- Quinto lugar, 45 puntos
- Sexto lugar, 40 puntos
- Séptimo lugar, 35 puntos
- Octavo lugar, 30 puntos

## **ACADEMIA**

La Academia de Baloncesto con edades de 18 y hasta 25 años, constituye uno de los eslabones más importante en la preparación del deportista para llegar a las Pre selecciones Nacionales y por lo tanto requiere de un seguimiento especial.

### **Desarrollar las capacidades coordinativas de forma priorizada**

- Coordinación de movimiento
- Educación musical (Gimnasia aeróbica)
- Trabajo específico del baloncesto
- Salto pliométricos moderados.
- Reforzar la lateralidad
- Insistir en la independencia de los gestos de manos y pie

### **Atender los aspectos psicológicos**

- Motivarlo constantemente
- Hacer un reforzamiento positivo para que sea un jugador dominante.
- Valorar los aspectos positivos
- Reafirmarle la agresividad
- Insistir en la estabilidad de su personalidad (fuerza y talento)

### **Trabajo técnico**

- Priorizar los fundamentos de habilidades con balón
- Enseñarles primero las acciones desde el perímetro
- Insistir en el juego sin balón jugando en los espacios
- En el juego interior, enseñarles a trabajar en entre los pasillos del tiro libre. (Poste medio)

En la preparación psicológica, es muy importante, establecer un sistema de objetivos por edades y ciclos de preparación, donde los contenidos estén acorde a los Principios de la fase evolutiva del atleta.

La misma no responderá a un valor de preparación determinado, sino que el profesor al igual que en el trabajo educativo, irá introduciendo estos objetivos definiéndolos en la clase diaria o unidad de entrenamiento. También deben quedar definidos para cada etapa, el trabajo de preparación psicológica, las pruebas y test que al respecto aplicará el profesor. Recordarles que el baloncesto requiere un alto trabajo psicofisiológico, con marcada correspondencia entre los elementos técnicos y la capacidad de razonamiento.

### **Insistir en:**

- Realizar una breve caracterización desde el punto de vista psíquico del colectivo.
- A todos los alumnos con perspectivas, aplicarles test psicológicos y definir los objetivos a lograr en cada uno.
- Profundizar en las relaciones interpersonales del grupo

### **Priorizar la formación del**

- Pensamiento creativo y la toma de decisión
- La imaginación
- El carácter
- La percepción (Principalmente la Marginal)
- La voluntad y el temperamento

### **La educación moral**

La veracidad; Modestia; Sencillez, Colectivismo; el Humanismo, el Patriotismo.

Formación de las convicciones; el desarrollo patriótico; actitud consciente ante el estudio y el deporte, así como de las tradiciones combativas de nuestro pueblo.

Programar visitas a lugares históricos, museos, conciertos.

El ejemplo del profesor: Fidel expresó -"El joven se guía por el ejemplo, y se guía más que nada por el ejemplo que le imparten sus profesores, los dirigentes de las escuelas, los trabajadores de las escuelas..."

La educación estética:

El gusto estético es la propiedad relativamente estable de la personalidad.

Desarrollo de las capacidades intelectuales que permitan percibir, observar, comprender, sentir, expresar, valorar, seleccionar, rechazar, disfrutar, los detalles de

la naturaleza, en las acciones humanas, en las obras de arte, en el estudio o el trabajo. Esta contribuye al desarrollo del pensamiento e intelectual.

#### **Objetivos generales para la Academia.**

- Profundizar en la formación de un deportista integral con mayor comprometimiento con los legados y principios de nuestra sociedad, donde prevalezca el sentido de la responsabilidad y el protagonismo deportivo en la solución de sus problemas.
- Perfeccionar el dominio de los elementos técnicos, vinculándolos a las acciones tácticas, así como en las concepciones básicas del juego, que logren el aumento de la capacidad resolutive del alumno.
- Garantizar la formación de los alumnos con perspectivas, logrando un trabajo diferenciado, sin alterar el lógico proceso de formación de talentos, que permita consolidar el tributo a la reserva del baloncesto a los equipos nacionales.
- Elaborar un proyecto educativo integral para el año, que recoja las acciones más importantes de los deportistas en lo deportivo y en lo social.

#### **Objetivos técnico específicos para la Academia.**

- Mejorar la fuerza, la velocidad y la resistencia realizando una comparación efectiva y con rigor referente a la prueba inicial.
- Perfeccionar y elevar el nivel técnico de las acciones de grupo ofensivas y defensivas, e individual por posiciones, priorizando los fundamentos del tiro y el pase, evaluándolo en los entrenamientos y juegos de control.
- Realizar análisis individuales con los atletas para evaluar sus resultados y proyectar sus compromisos.
- Realizar y evaluar las pruebas médicas y psicológicas.
- Establecer y controlar el perfil psicológico de todos los deportistas, seleccionado para realizar la preparación con vista a la Liga Superior.
- Definir los niveles de liderazgo de los capitanes de equipo.
- Conocer el coeficiente intelectual y nivel psicológico con el que inician los deportistas la preparación.
- Evaluar estadísticamente el rendimiento ofensivo y defensivo de cada en los juegos de control y preparatorios
- Desarrollar la capacidad condicional fuerza en los atletas de corto y mediano plazo en el tren inferior y superior.
- Estabilizar la capacidad aerobia de todos los preseleccionados por encima de los 52 ml/kg./min y en 2 - 3 % por posiciones con relación al tiempo de ejecución, manteniendo el nivel funcional requerido.

#### **Técnico Táctico**

- Desarrollar la capacidad táctica ofensiva individual, grupo y de equipo vs diferentes defensas, realizando la medición en los partidos que se efectúen.
- Evaluar el rendimiento ofensivo y defensivo individual y colectivo de los jugadores en los topes nacionales y competencias fundamentales.
- Aumentar en % con relación al macro anterior al tiempo dedicado al desarrollo y perfeccionamiento de los fundamentos y las habilidades motrices deportivas del juego de baloncesto.
- Incrementar en % el volumen de los tiros al aro en relación con el macro anterior, llevando a cabo un minucioso control de los intentos y anotados de manera individual y por posiciones.
- Incrementar el dominio y maestría de los fundamentos básicos del juego, Pasar, driblar y lanzar, principalmente la efectividad del tiro de larga distancia y el tiro libre, alcanzando % de incremento en los tests evaluativos.
- Aumentar la capacidad técnica - táctica defensiva del equipo priorizando el bloqueo y el balance defensivo, realizando la medición en los partidos que se efectúen.

#### **Objetivos de la preparación psicológica.**

- Mantener el equilibrio de las actitudes, acorde a las necesidades del atleta en su etapa evolutiva, incentivando aquellas propias del deporte, sin estar en contradicción con la “zona de desarrollo próximo de cada atleta”.
- Desarrollar las relaciones interpersonales de grupo y colectivo.
- Definir los niveles de liderazgo de los capitanes de equipo.
- Conocer el coeficiente intelectual y nivel psicológico con el que inician los deportistas la preparación.
- Establecer estados comparativos, para conocer la forma en que los atletas van asimilando las diferentes etapas.
- Conocer los estados emocionales de los atletas pre-competencia y pos competencia.

#### **Objetivos de la preparación teórica.**

- Aplicar el estilo de descubrimiento guiado que permita al alumno deportista conocer los aspectos teóricos del baloncesto, a partir de su historia y origen, la simbología del baloncesto, los principales resultados de esta disciplina a nivel nacional e internacional, figuras deportivas del baloncesto revolucionario a nivel nacional e internacional, principales logros de Cuba en la arena internacional, todos estos aspectos eran acorde a la edad.
- Perfeccionar los conocimientos de las reglas y las nuevas modificaciones, relacionadas con el juego y las competencias en correspondencia con las edades y ajustes de la FIBA.
- Ubicar objetivos teóricos plan de Entrenamiento anual, estableciendo un sistema de evaluación mediante test que comprueben los contenidos impartidos y de modo particular los aspectos esenciales técnico-tácticos y cognoscitivos que guarden relación con los contenidos planificados
- Aplicar el estilo de descubrimientos guiados, relacionados con el pensamiento táctico, esencialmente en la proyección de los sistemas tácticos.

#### **Objetivos médicos**

- Realizar el control médico del entrenamiento y brindar una rápida información, así como las recomendaciones pertinentes a los entrenadores.
- Brindar atención médica especializada, para garantizar un óptimo estado de salud.
- Fomentar charlas educativas o profilácticas sobre la especial atención que deben tener los competidores en el cuidado de consumir sustancias prohibidas por la WADA.

- Fomentar charlas sobre la dieta y el panículo adiposo ideal como potenciador del rendimiento deportivo.

### **Contenidos a vencer**

Tiro en suspensión después de pase. Tiro de gancho después de drible. Tapar el balón (Salto al Tiro). Bloqueo al rebote. Acciones tácticas de acuerdo a la función de Organizador, alero o delantero y centro. Acciones técnico-tácticas de acuerdo a la función de Organizador - Alero - Centro - Atacador ó (No.2) , escolta. Pantalla indirecta Estáticas - En movimiento. Cruce - Pasar y cortar, 3 vs 0 contraataque - 3 vs 3 juego - 3 vs 1, 3 vs 2 (Posición.) - Acciones. Combinadas de sistemas ofensivos contra defensa personal Combinaciones de sistemas ofensivos contra defensa mixta Paso de Ofensiva-Defensiva-Ofensiva. Acciones de 2 vs 1 en medio y todo terreno - Acciones de 3 vs 1 en medio y todo terreno Acciones de 3 vs 2 en medio y todo terreno- Acciones de grupo defensa a la Pantalla Por delante (anticiparse) Por atrás (deslizarse) Con cambio jugador

### **Distribución del tiempo total del Año.**

El tiempo total de año en estas edades va estar ubicado entre 40 y 42 semanas cada uno de ellos conformados por 6 días. De ellos (5) de entrenamientos y (1) de juego de baloncesto competitivo, según orientaciones del entrenador.

Distribución del tiempo por actividad en el año de trabajo. Es importante que los entrenadores sepan que los porcentajes de trabajo son propuestos por los entrenadores según las características y necesidades de su equipo, y estos también varían en la medida que se acerca la competencia donde aumenta el trabajo táctico y disminuye el trabajo físico y técnico.

- Preparación Física: 30%
- Preparación Técnica: 20%
- Preparación Táctica: 30%
- Preparación Teórica: 10 %
- Preparación Psicológica: 10 %

El tiempo de entrenamiento para la Academia puede ser a partir de las dos horas y las sesiones de entrenamientos diarias pueden variar de una a dos o más según criterios y posibilidades de los entrenadores.

Relación de tiempo para la unidad de entrenamiento.

Presentación	5´
Calentamiento general y especial	25´
Preparación técnica	20´
Preparación táctica	25´
Preparación física	20´
Juego 3x3, 4x4, y 5x5.entre otros.	20´
Parte final y de recuperación	5´
<b>Total del tiempo asignado</b>	<b>120´ ó más</b>

### **Métodos y medios para el desarrollo de la velocidad**

- Método de repeticiones
- Distancia de 20, 30, 40, 50, 60, 100, 150, 200 metros

- Capacidades físicas por medio del juego y ligeras cargas de trabajo

- Ejercicios de fuerza con y sin oposición.
- Carreras en terrenos desiguales (agua, arena...)
- Ejercicios con aparatos tensores.

### **Medios para el desarrollo de la resistencia general**

- Método resistencia Carrera prolongada por tiempo y distancia.
- Método de resistencia anaeróbicas por tiempo y distancia
- Trabajos continuos que involucren la combinación de gestos técnicos.

### **Métodos y medios para el desarrollo de la rapidez desde diferentes posiciones**

#### **Método de repeticiones**

- Distancia de 5, 10, 20, 30, 40 metros

#### **Métodos para el desarrollo de la fuerza**

- Desarrollo de la fuerza máxima en la etapa de acumulación.
- Desarrollo de la Fuerza anaeróbica en la etapa de Transformación
- Desarrollo de la velocidad máxima en la etapa de transformación y acumulación
- Desarrollo de la fuerza explosiva y rápida en la etapa de realización.

#### **Medios para el desarrollo de la saltabilidad**

- Salto pliométricos
- Salto en el lugar con ambas piernas
- Salto en movimiento despejando con una sola pierna
- Ejercicios con aros, bancos, suizas etc.
- Ejercicios de saltos sobre escaleras coordinativos complejos con y sin balones

#### **Medios para el desarrollo de la agilidad**

- Los ejercicios de agilidad se realizan desde posición de sentados, acostados, parados a una distancia de: 5 metros, 10 metros, 15 metros, 20 metros

#### **Indicaciones metodológica**

Dentro de las orientaciones metodológicas aparecen unas series de acciones propuestas por autores experimentados, criterios de profesores, entrenadores, profesores de educación física, entrenadores del equipo nacional de baloncesto.

Estas indicaciones deben ser consultadas sistemáticamente por los entrenadores, profesores, activistas y todos los que en el orden técnico- metodológico trabajan con el baloncesto. Ellas nos marcan hacia dónde mirar y profundizar, completando nuestro acervo con otros conocimientos de las ciencias auxiliares. Deben ser un instrumento para el análisis en los colectivos técnicos y las preparaciones metodológicas.

En la edades 18 o más, se continua el trabajo con pesas; culminando la consolidación de los fundamentos técnicos y logrando un equilibrio emocional ante las cambiantes situaciones del juego.

En la edades 17-19 años, se continúa en una relación armónica con el estadio escolar, el fortalecimiento de todos los planos musculares fundamentales para el baloncestista, desarrollando a niveles superiores las capacidades condicionales y coordinativas, con la ayuda de los medios especiales y una correcta dosificación de las pesas.

La actividad de control relacionado con el Trabajo – Descanso entre ejercicios y series, es importante que el entrenador la planifique en el gráfico de la unidad de entrenamiento teniendo en cuenta las características de sus deportistas.

En las edades más de 20 años, se logrará el perfeccionamiento de los sistemas tácticos ofensivos y defensivos. La preparación física va dirigida a mantener un nivel óptimo de las capacidades condicionales y coordinativas. Ya en este estadio debemos comenzar la maestría del baloncestista aunque como se apreciará en la tabla de contenidos, existen aspectos que están entre Perfeccionamiento y Maestría, por los lógicos cambios que de un curso a otro se da a la estrategia del equipo

Sugerimos que los ejercicios de pantalla estática y en movimiento, se ejecuten en cualquier parte del terreno, sin especializar al jugador en una posición específica. Insistir en no romper el cilindro, /no dejando espacio al jugador ofensivo/; mantención

de la postura, el equilibrio y la continuación ofensiva. Atender en la defensa a la pantalla (corte en V, horizontal y directa), la anticipación y el cambio de jugador; (Grande contra pequeño).

Aspectos generales para el baloncesto de alto rendimiento los factores de rendimiento del baloncesto:

Tomado del Programa del deportistas del (2000). El baloncesto es un deporte anaeróbico-aeróbico alternado. Los sistemas energéticos son usados muy cercano a los niveles máximos. Se necesitan entre 12 a 46 horas para recuperar todo el glucógeno en los partidos oficiales y topes. Debe trabajarse con profundidad en la zona de potencia anaeróbica-aláctica para las ofensivas rápidas, saltos, tiros en suspensión, acciones de 1 vs 1 y finales de partidos. El baloncesto es un deporte de situación; de errores, de voluntades; donde más de la media de los atletas que utilizamos deben ser de temperamento colérico. Con capacidad para tomar decisiones en fracciones de segundos y enfrentando fuerte oposición. La dinámica de los tiempos de participación y de pausas son semejantes. El 52 % se concentra en intervalos comprendidos entre 11 a 40 segundos, que puede representar el 73,8 % del tiempo total. (El 50 % del tiempo de participación tienen una duración que va entre 11 y 20 segundos)

Se ha comprobado que el 50 % de actividad en un partido del nivel juvenil, es jugado con una sola acción y el 44 % con dos acciones consecutivas. En las competiciones de mayor rigor, (Escolares, Juveniles y Sub-22), la repartición es más armónica; el 41 % comprende intervalos de 1 a 3 acciones consecutivas y el 30 % a intervalos de 3 a 5 acciones consecutivas. Esto debemos tenerlo presente al iniciar nuestro proyecto de programación en cada curso escolar, pues los métodos y contenidos, así como los objetivos y la evaluación, debe corresponderse con las realidades a enfrentar en los Juegos Oficiales o Fundamentales.

Hay que tener cuidado al valorar en baloncesto el metraje en los desplazamientos, pues el hecho de cubrir un mayor número de metros, no significa que los baloncestistas estén usando máximas posibilidades aeróbicas.

Los valores de frecuencia cardiaca, en lo que nos orientará más al respecto.

Los defensas organizadores recorren entre 3,500 mts y 5,913 mts, repartido entre un ritmo suave (de 0-1 m/sgs), ritmo medio (de 1-3 m/sgs = 3,187 mts) y a ritmo rápido (de 3-5 m/sgs). Los Jugadores Aleros, su recorrido va desde 4,000 mts hasta 5,655 mts, con un ritmo de desplazamiento medio que oscila entre 1-3 m/sgs. Emplean en el ritmo rápido 1,482 mts aproximadamente. Algunos autores, plantean que el alero es el que más metros recorre a ritmo de recuperación, (0-1 m/sgs), en un 15 %. Los pivot o centros, recorren una distancia media de 5,567 m. El ritmo predominante es el ritmo medio, pero debe observarse, que paradójicamente, en los estudios realizados, los pivot recorren más metros a un ritmo alto (3-5 m/sgs = 1,597 mts) que los aleros.

Resumiendo de forma general, los jugadores de baloncesto, emplean en el 50 % de sus desplazamientos el ritmo rápido (1-3 m/sg); y sólo el 5 % de la distancia total, la recorren a velocidades superiores a los 5 m/sgs. El jugador de Baloncesto no deben estar por debajo de los 50 ml/kg/min en su VO<sub>2</sub> Max. La media del VO<sub>2</sub> MAX, en torneos de mayores y sub-22 oscila entre el 60 y el 50 para un valor medio del 57,6/ml/kg/min. (VO<sub>2</sub> MAX).; por lo tanto, velar porque los escolares, no lleguen a volúmenes inadecuados, si esto sucede consultar a los médicos y especialistas.

Bases = 70/ml/kg/min

Pivot = 56,2/ml/kg/min

Frecuencia cardíaca. En competencia va desde 160 - 195 pul/min. En los descanso (Time out), siempre se comporta sobre 110 pul/min. Por esto los especialistas expresan que el baloncesto demanda una alta intensidad de esfuerzo. Con respecto al lactato, los especialistas dan valores del 3,3 hasta 9,2. La mayor concentración de

lactato, se presenta hacia el final de los partidos. El baloncesto requiere un trabajo mixto, anaeróbico-aeróbico.

El 90 % es anaeróbico y el 10 aeróbico, pues existen movimientos breves a gran intensidad. El 32 % de los jugadores se mueve en una F.C. superior al umbral anaeróbico y el 32,1 % del tiempo niveles inferiores al umbral anaeróbico. El 35 % es una zona mixta. Las acciones de mayores exigencias de F.C. son:

v El salto para el tiro 207 pul/max (T. Suspensión)

v 1 vs 1 179 pul/min.

v Drible 195 pul/min.

Las pruebas técnicas y físicas deben ser aplicadas según lo establece el Programa Integral del Deportista para cada edades, esto permite tener un control relacionado con el rendimiento de los jugadores luego de aplicados los contenidos correspondiente tanto técnico como físico. Además se debe contemplar los requerimientos evaluativos por cada categoría:

### Normativa de talla (Sexo Femenino)

- La talla se medirá en metros y centímetros sin zapato

No	Centros	Delanteros	Defensa	Puntos
1	183 o +	182 o +		20
2	182 a 180	181 a 179		16
3	179 a 177	178 a 176		12
4	176 a 175	175 a 173		8
5	173 0 menos	174 -		4

### Normativa de talla (Sexo Masculino)

- La talla se medirá en metros y centímetros sin zapato

No	Centros	Delanteros	Defensa	Puntos
1	192 o +	186 o +	181 o +	20
2	192 a 190	185 a 183	180 a 178	16
3	189 a 187	182 a 180	177 a 175	12
4	186 a 184	179 a 177	174 a 172	8
5	183 -	176 -	171 -	4

### Total de puntos alcanzar 90 puntos

Puntos	Evaluación
80 a 81 Puntos	MB
79 A 71 Puntos	B
70 a 61 Puntos	R
60 A 54 Puntos	M
50 a 41 Puntos	MM



**Pruebas físicas por edades.**

No	PRUEBAS FISICAS	7-8	9-10	11-12	13-15	16-17	18- o +
1	Talla sin zapatos						
2	Salto de Longitud	155	188	197	225	245	270 +
3	Alcance	20	30	35	50	65	75+
4	Rapidez (20 mts )	4'20''					
5	Rapidez (30 mts )		4',00''				
6	Rapidez ( 40 mts)			5',90'			
7	Rapidez (50 mts)				8',20''	7',87''	6' 43''
8	<b>Res. Aeróbica</b>						
9	Res. Aeróbica (800m) (M)	-6'.0	-5'.60'	5'.00''			
10	Res. Aeróbica (600m) (F)	-8.00	-7.00	-6.00			
11	1000 metros				5'	4'40''	4'00''
12	Planchas	12	18	25	30	40	45
13	Abdominales	15	24	30	35	47	53
14	Flexibilidad						
15	Fuerza Máxima Halón de Clin, Lograr el peso máximo						
16	Fuerza Máxima Cuclillas por detrás. Lograr el peso máximo.						
17	Fuerza Máxima Fuerza parado; lograr el peso máximo						
18	Fuerza Rápida Fuerza parado. Lograr el máximo de repeticiones en 10 segundos Peso 70 %						
19	Fuerza explosiva Imitación de lanzamientos de discos de 10 kg, 5 Kg y 2kg,						
	Resistencia a la Fuerza Cuclillas por detrás. Lograr el máximo de repeticiones						

**Procedimientos metodológicos para el desarrollo de las pruebas normativas y test pedagógicos para las categorías de alto rendimiento ver tabla por edades.**

1. Talla: Se medirá la talla del atleta en metros y centímetros sin zapatos.
2. Salto de Longitud sin impulso, Se ejecutará dos veces, anotándose el mejor resultado en metros y centímetros.

3. Alcance: Salto vertical: Con un pie atrás de impulso lo adelanta, flexiona, salta con los dos pies y marca al tablero o a la pared. Se mide el despegue y el alcance con el brazo extendido, se anota la diferencia de ambas mediciones.
4. Rapidez en , 20 m, 30 m, 40 m, 50m: Tomar el tiempo en segundos, realizando la carrera con arrancada media dos veces y anotándose el menor resultado. Puede efectuarse en la pista o el terreno. (Mide sólo aceleración a partir de las edades escolares).
5. Planchas: Se anotará la cantidad de planchas que ejecute el atleta en 30 segundos. Observar que se ejecuten con calidad técnica. Sólo anotarse las que su terminación sea; brazos extendidos y el cuerpo recto. (Planchas masculinas).
6. Abdominales: realizarlos en 30 segundos
7. Flexibilidad: Se realizará parado el atleta sobre una silla y efectuando la flexión ventral del tronco hasta tocar con las puntas de los dedos de la mano el punto más bajo posible. Medir la distancia en centímetros, a partir de la punta de los pies hasta la punta del dedo del medio. {Evaluar Mensualmente}.
8. Resistencia Aeróbica: - Aplicar según el nivel, la experiencia deportiva, y bajo criterios clínicos, que se acerquen a los valores de VO<sub>2</sub> Máx. Óptimo del Baloncesto, el test de 600m, 800m y 1000 metros

**Test técnico aplicado al baloncesto en diferentes edades para determinar el dominio de los elementos técnicos alcanzados por los jugadores. (Para las categorías de alto rendimiento)**

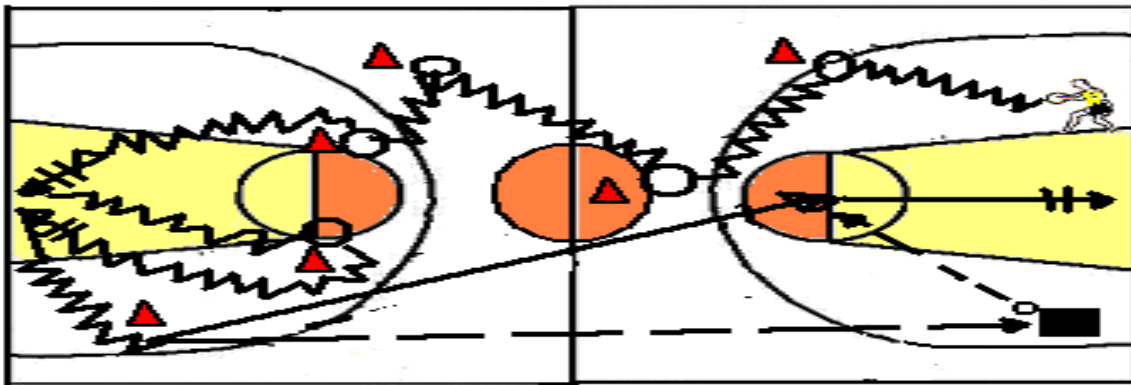
**Drible con cambios de dirección por todo el terreno, tiro bajo el cesto desplazamiento al terreno contrario, pase del entrenador y dos tiros libre. (ver grafico)**

**Objetivo: Medir** la habilidad y destreza durante el desplazamiento en drible con cambios de dirección y la efectividad del tiro libre después de una acción ofensiva, así como el nivel de preparación física del deportista. También se evaluará el pase de beisbol con una mano y su efectividad. (Las exigencias se comportarán acorde al nivel y posibilidades reales del área o institución).

**Descripción del ejercicio:**

Se situarán en el terreno 6 obstáculos o marcas (como se ilustra en el gráfico). El atleta realizará 3 habilidades diferentes en los cambios de dirección, finalizando con tiro bajo el aro después de drible por ambos lados, luego desplazamiento rápido al lado contrario hacia el área de tiro libre donde ejecuta dos tiros con pase del entrenador.

**Se evaluará:** La técnica del desplazamiento en drible así como la coordinación y habilidades en los cambios de dirección, se evalúa La efectividad del tiro libre después de las acciones ofensivas realizadas, Bonificar al alumno con 2 puntos con la derecha y 3 con la izquierda. En el tiro libre 2 puntos si anota un tiro y 3 puntos si anota los dos. Tomar el tiempo empleado Efectuarse tres veces el ejercicio para de esta forma comprobar el estado físico del alumno..



**Ejercicio de desplazamientos, 4 tiro en suspensión cerca de la zona de restricción y de larga distancia y termina con dos tiros libres.**

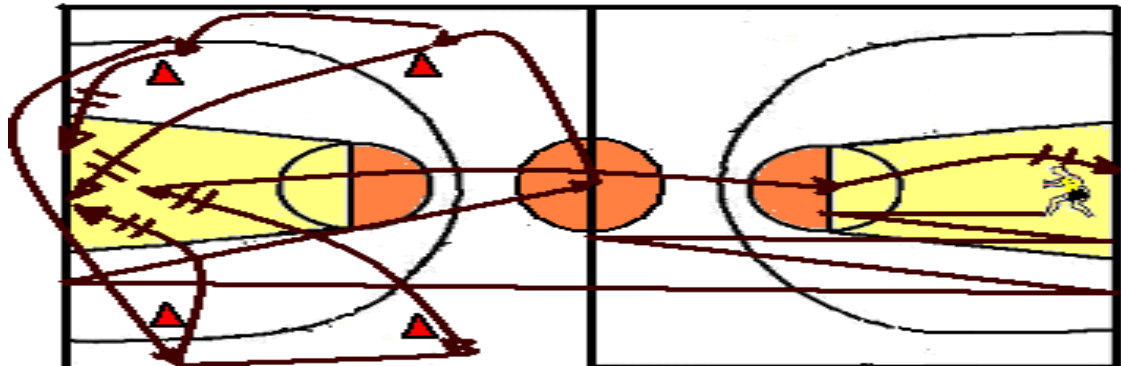
Por la derecha e izquierda del terreno en todas las edades)

**Objetivo:** Medir, la coordinación, uso de los pies, la efectividad en el tiro, y la técnica.

**Descripción del ejercicio:**

Se colocan el jugador debajo en la línea de fondo, desde aquí realiza desplazamientos de toques de líneas al tiro libre, a la línea central y luego regresa, para concluir con toque de línea de fondo del terreno contrario y regreso a la línea central, desde aquí se desplaza al lado derecho para iniciar los tiros en suspensión, al concluir estos se desplaza a toda velocidad a la cancha contraria para realizar dos tiros libres. En los tiros en suspensión las pelotas estarán colocadas al lado del cono.

Así repite el ejercicio hasta completar 2 repeticiones.

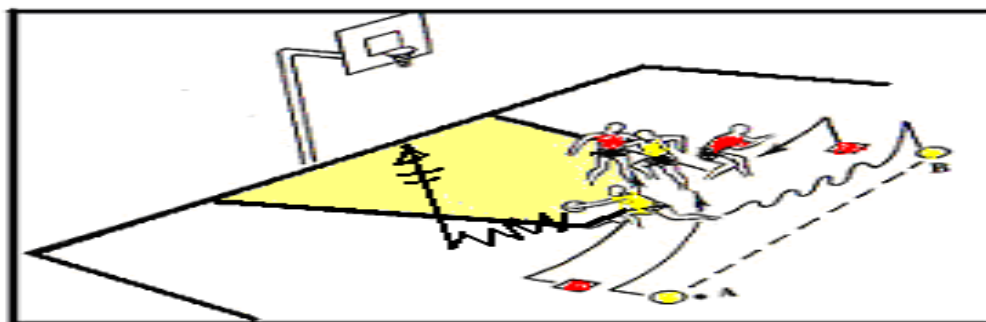


**Evaluación:** Medir la técnica de ejecución y efectividad en los tiros.

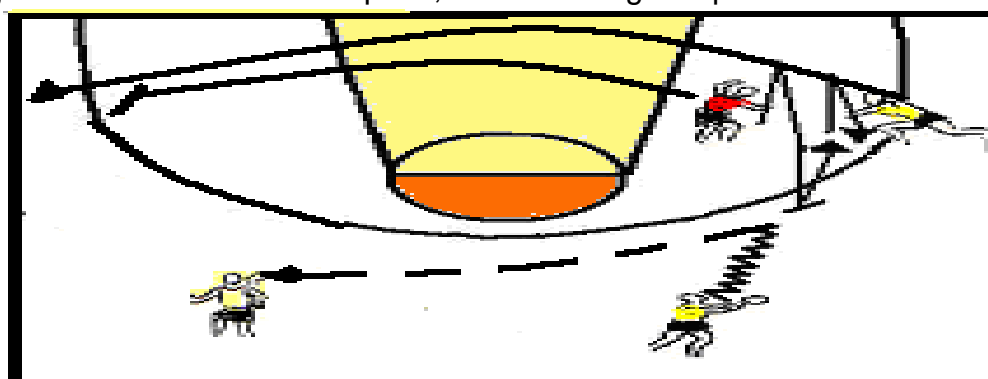
**Defensa, Bloqueo y Rebote**

**Objetivo:** Medir la técnica de ejecución de desplazamiento defensivo y bloqueo al acceso al rebote, lucha contra las pantallas, acciones de grupo y ajustes, así como el trabajo perimetral.

Se debe realizar en acciones de juego, 2 vs 2 y 3 vs 3. Los jugadores sin balón podrán cortar, hacer pantallas, pases y desmarques, pero no podrán penetrar con drible a la zona de la pintura, para tirar. Los tiros deberán ejecutarse desde la media y larga distancia (perímetro). Los que están en la defensa después de tiro, bloquean y los de la ofensiva intentan ir por el rebote, con agresividad.



El segundo ejercicio trata de realizar defensa al ofensivo que entra y sale, y cuando el jugador situado cerca de la línea central ataca en su dirección realiza defensa el mío y otro más para evitar el ataque o pase, luego recupera al jugador ofensivo que cortara por abajo del aro en busca de un pase, este será seguido por el defensor.



#### PRUEBAS MÉDICAS 7-8 9-10 11-12 13-14 15-16 17-19 Sub- 22

No	Tareas fundamentales	S	O	N	D	E	F	M	A	M	J
1	Talla sin zapato										
2	Peso corporal										
3	Presión arterial										
4	Análisis de sangre										
5	Análisis de Heces Fecales										
6	Capacidad torácica										
7	Pulso en reposo										
8	Examen oftalmológico										
9	Valoración de traumas										
10	Mediciones antropométricas										
11	Pruebas Funcionales										

**Modelo (ATR), aplicado al baloncesto de alto rendimiento en la Academia y en la Selección Nacional.**

Cuba, país identificado en el mundo deportivo por el alto nivel pedagógico de sus especialistas y entrenadores, constantemente busca niveles superiores en la enseñanza y consolidación del juego en nuestros baloncestistas. Este documento que atesora la experiencia de nuestros profesionales del béisbol, y que ha jugado un roll significativo en la unificación de las orientaciones metodológicas y pedagógicas, podrá ser utilizada como una herramienta de trabajo metodológico para todos los entrenadores e incluso para aquellos deportistas retirados que no han tenido la

oportunidad de recibir estudio de especialización deportiva en escuelas para entrenadores, pues con sus conocimientos y dominio técnico les será fácil llevar este programa adelante con todos los requerimientos y orden lógico de los contenidos a aplicar.

Los planes de entrenamiento escritos y gráficos de la disciplina del baloncesto, constituyen un documento donde se expresa el contenido fundamental de esta y sus objetivos; el mismo incluye además, los nuevos adelantos científico-técnicos del entrenamiento deportivo contemporáneo, basado en las propuestas de varios autores de estos tiempos como Forteza, A. y A. Ranzola, García Manso, L. V. Verjoschansky, B. Bompa, M. Grosser, F. Navarro entre otros, quienes han transformado la concepción inicial, elaborada por los creadores de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo del modelo tradicional.

Es necesario destacar los criterios de M.O. Aragón, A. S. Salfrán, N. B. Benítez, 2006 cuando plantearon la elaboración de los planes gráficos y escritos de entrenamiento por parte de estudiantes de la carrera de Licenciatura en Cultura Física y entrenadores deportivos. Presentaron insuficiencias atribuidas a dos factores fundamentales: la no existencia de un sólido punto de partida para la elaboración del plan, y la poca relación entre las partes o documentos que lo forman. La causa fundamental de tales insuficiencias radica en las metodologías que orientan la elaboración del mismo.

En este trabajo se diseñó una nueva metodología para contribuir con la elaboración de planes de entrenamientos gráficos y escritos basados en la planificación del ATR para deportes por equipos. La misma se basa en la preparación de cinco documentos: el plan de cargas concentradas, el macrociclo, el mesociclo, el microciclo y la sesión de entrenamiento. Para la representación de la carga bajo esta novedosa concepción se utilizaron nuevos indicadores para el control y representación del volumen y la intensidad a nivel macro. En la metodología se brinda un sólido punto de partida para la planificación gráfica y escrita a través del plan de cargas, y una muy estrecha y derivada relación entre las partes que conforman el plan.

No es una herramienta, que ate o limite a los entrenadores, pues su principal misión es motivarlos a la búsqueda de mejores expresiones de preparación a partir de las indicaciones que se les ofrece. No es un todo para resolverlo todo, sino una promoción de las ciencias y la planificación aplicadas al deporte, para mejorar nuestro baloncesto desde la base, en un momento en que el entorno de esta actividad a nivel mundial, transita por sendas de alta maestría pedagógica.

Por ende, se les permite adoptar rasgos de flexibilidad que promuevan la aplicación de ideas por parte del técnico, dirigidas en todos los casos a elevar la calidad de su gestión y el logro de resultados, sin abandonar los conceptos científicos y pedagógicos que se acerquen al modelo del baloncestista actual, cuyo fin perseguimos y está expresado en este documento para sus perspectivas de trabajo. Esta propuesta no solo debe resolver las tareas emanadas de los objetivos instructivos, sino las que se desprenden de los objetivos educativos en cada edad, estos últimos se nutren de los primeros, en la misma medida en que el entrenador de manera hábil extraiga el potencial educativo implícito en el conocimiento científico – cultural y deportivo de sus atletas. Además presta atención

a los deportistas de alto rendimiento contribuyendo sistemáticamente con el desarrollo intelectual y habilidades motrices, para formar un hombre íntegro y útil a la sociedad. Este documento tiene como propósito facilitar la labor docente – pedagógica de cada entrenador de baloncesto, al mismo tiempo es una guía de trabajo para que en cada edades se impartan los contenidos mínimos y se alcancen los objetivos que en cada caso se exige.

Los avances tecnológicos también son elementos importantes en el mundo del deporte y la cultura física. En general, científicos e investigadores han dedicado mucho tiempo a este campo, siguiendo el curso de estas investigaciones se ha podido comprobar que la mejor edad para iniciar la preparación del baloncestista para el alto rendimiento es a partir de los 13 años, pues a estas edades los niños consolidan más su aprendizaje técnico- táctico, los músculos se desarrollan con más intensidad y la fuerza aumenta.

En los últimos años, el deporte se ha convertido en un punto de referencia social, donde los ingresos económicos y el status que proporciona son gratificantes y elevados. Esta situación ha llevado a "fabricar" campeones, ya sea por motivos políticos, sociales o económicos. Para lograrlo se han utilizado sustancias dopantes, se ha rebajado la edad de especialización y se ha sometido a los jóvenes deportistas a un entrenamiento excesivo y unilateral a través de las cargas concentradas, que si bien físicamente podría ser soportado, no ocurriría lo mismo a nivel psicológico. Es importante recordar cuáles son las posibles secuelas de dicho entrenamiento cuando no se conocen los principios de su correcta aplicación.

Una de las claves del éxito de cualquier equipo es saber realizar una correcta y adecuada planificación. Cualquier figura que interviene en el rendimiento del deportista, ya sea entrenador, preparador físico, psicólogo o médico, necesita tener diseñada una planificación basada en los elementos de la preparación del deportista.

### **El modelo de planificación contemporáneo y su programación de entrenamiento en el alto rendimiento deportivo para el baloncesto.**

#### **Generalidades.**

Debido a los inconvenientes que planteaban el modelo tradicional o convencional, y las nuevas tendencias en el ámbito del entrenamiento deportivo, varios autores han realizado propuestas sobre la base de la experiencia y los avances científicos relacionados con el concepto de cargas concentradas.

Este concepto se basa en primer lugar en proporcionar un incremento elevado de los contenidos concretos del entrenamiento y en segundo lugar, de concatenar los contenidos de un ciclo con el siguiente. Es decir, las cualidades o contenidos desarrollados en un ciclo son la base para el desarrollo de los posteriores. Los objetivos se encadenan consecutivamente. Según Navarro. F. 1999, el concepto de cargas concentradas se basa en la consecución de tres tipos de mesociclos aplicados secuencialmente: acumulación – transformación – realización, por ello, se le conoce como ATR. Es importante conocer los conceptos de concentración de cargas de entrenamiento y el desarrollo consecutivo de las capacidades:



Representación gráfica de las fases de Acumulación-Transformación-Realización. Navarro, F. (1999):

**La concentración de cargas de entrenamiento:** pretende mantener más énfasis pero con menos elementos. Por lo tanto, el número de elementos a tratar es menor con respecto al modelo convencional. Igualmente, se deben entrenar aquellos aspectos de transferencia positivas entre ellos, ya que al concentrar cargas y entrenando capacidades de transferencia positivas la relación entre entrenamiento y rendimiento se ve optimizada. Y por último, la duración de los ciclos se reduce ya que al concentrar las cargas el tiempo en días de trabajo se ve reducido ya que se concentran las cargas. En este sentido, cada capacidad debe desarrollarse en ciclos óptimos de entrenamiento teniendo diferente durabilidad en función de la capacidad a desarrollar.

El desarrollo consecutivo de las capacidades. Los ciclos se plantean utilizando y optimizando los efectos residuales de los ciclos anteriores. De esta forma, se pueden desarrollar de forma óptima unas capacidades que se fundamentan en unas previas. Las capacidades físicas de mayor efecto residual son la fuerza máxima y resistencia aeróbica y por ello, habitualmente se proponen en los primeros ciclos del ATR.

Después de analizar los conceptos dados por Navarro F. 1999, sobre los componentes a desarrollar en las diferentes fases del ATR podemos plantear algunos criterios relacionados con este proceso, aplicados en los deportes por equipos como el fútbol, baloncesto, béisbol...

ACUMULACIÓN	TRANSFORMACIÓN	REALIZACIÓN
F. Máxima	F. Resis / F expl	F. competitiva
Res Aeróbica	Res mixta a/ana Res ana La+	Res competitiva
Vel. máxima	Res vel max	Vel competitiva
Hab Tcn básicas	Tcn en fatiga	Tcn competitiva
Hab Tct básicas	Tct en fatiga	Tct competitiva

Componentes de desarrollar en las diferentes fases del ATR. Adaptado de Navarro, F. (1999)

Es muy importante que los entrenadores conozcan que la aplicación de las cargas concentradas juega un rol significativo en la preparación del deportista, sin embargo, el desconocimiento del proceso para su aplicación provoca que se sobreentrene al atleta y se le provoquen serias lesiones.

Entre 1970 y 1990, los deportistas se mantenían muchos años en el podio de las estrellas, recordemos, por citar algunos a Ruperto Herrera, Tomas Herrera, Alejandro Urgelles, Pedro Chape, entre otros.

Sin embargo, estos tiempos son diferentes, jugadores de talla internacional se mantienen por un período de tiempo corto y su fama es efímera, basado fundamentalmente en la aplicación del nuevo modelo contemporáneo, donde se busca el resultado a nivel mundial con resultado competitivo por espacio de 8 a 10 años que incluyen dos juegos olímpicos. Es aquí donde se refleja el proceso de entrenamiento del (ATR), donde el gasto físico es muy alto.

### **Características de los mesociclos del (ATR).**

#### **Mesociclo de acumulación de cargas.**

**Objetivo fundamental:** elevar el potencial técnico y motor básico para la preparación específica. Entrenamientos con volúmenes altos e intensidades moderadas o bajas. Abarca la preparación del deportista, es variable en duración, y recíproca en la adaptación del organismo en los gastos energéticos necesarios para obtener la forma deportiva, del mismo modo podemos decir que el periodo preparatorio es la parte del ciclo deportivo donde se crean y mejoran las premisas de la forma deportiva y garantiza la adquisición de la propia forma.

Comienza con tres semanas de adaptación anatómica, en la cual, luego de un período transitorio sin practicar, se comienza con un trabajo intenso siendo la primera semana de actividades de baja intensidad y volumen alto, se desarrolla un trabajo donde se impone la fuerza máxima y la resistencia aeróbica como capacidades fundamentales.

**Se priorizan las capacidades y habilidades técnicas:** Fuerza máxima, resistencia aeróbica, velocidad máxima y habilidades técnico – tácticas básicas.

Se realizan actividades tales como:

- Realizar test técnico y de las cualidades físicas de primer grado (incluyendo la flexibilidad). Esto permite conocer el estado físico del deportista y qué métodos de trabajo vamos a emplear para lograr elevar y mantener un estado óptimo y competitivo durante el periodo de preparación.
- Realizar trabajos de resistencia aeróbica (las primeras sesiones serán físicas y las posteriores físico técnicas). Es importante iniciar un trabajo aeróbico que posteriormente se mezcle con aspectos técnicos, permitiendo que el deportista se familiarice con medios como la pelota, los desplazamientos, la exigencia para que ejecuten las técnicas correctamente.
- Paralelamente al trabajo aeróbico, realizar trabajos de fuerza con aparatos.
- Trabajos de potencia aeróbica sobre la base de tiradas a  $\frac{3}{4}$  de velocidad. Este tipo de trabajo es interesante, porque permite desarrollar cualidades importantes en los jugadores como la voluntad, la tenacidad y el deseo de cumplir las metas propuestas.

#### **Mesociclo de transformación de cargas**

**Objetivo fundamental:** consiste en transformar el potencial de las capacidades motoras y técnicas a la preparación específica, enfatiza la tolerancia a la fatiga y la estabilidad de la técnica, volúmenes moderados y óptimos con intensidades moderadas y elevadas. Entrenamiento en estado de descanso. En este período los trabajos son prácticamente el 80 % de ejercitaciones físico-técnicas, (recreando todas las situaciones del deporte posibles) y ejercitaciones técnicas aprendidas.



Es necesario que el entrenador tenga en cuenta la corrección de errores, pues los ejercicios comienzan a desarrollarse con intensidad y el deportista a veces no presta la atención adecuada a la ejecución de la técnica, se deben seleccionar tanto los ejercicios técnicos como los físicos que se aplicarán en esta etapa; como objetivo priorizado en los toques o competencia está la evaluación técnica de los jugadores. Se priorizan las capacidades y habilidades técnicas: fuerza resistencia, fuerza explosiva, resistencia anaeróbica alactácida, resistencia velocidad máxima, técnica en fatiga y táctica en fatiga.

### **Mesociclo de realización de las cargas Competitivo**

**Objetivo fundamental:** lograr los mejores resultados dentro del margen disponible de preparación, empleo óptimo de ejercicios con altas intensidades, con ejercicios competitivos. Aquí se establecen las competencias de control o de preparación. Se mantiene la forma deportiva alcanzada hasta el momento. Los trabajos físicos son mezclados con los trabajos técnico-tácticos (de la forma en que sean posibles), fuerza competitiva, resistencia competitiva y velocidad competitiva.

### **Indicaciones de la estructura general del plan anual para las categorías de alto rendimiento.**

Posee 42 semanas, con un período de tránsito de 3 semanas. Con 12 microciclos con tendencia general, 12 microciclos especial y 12 microciclos competitivo. Se desarrollaran tres bloques (1 de pretemporada y 2 de competición).

### **Mesociclos de Acumulación, Transformación y realización con vista a la preparación de los deportistas categorías del alto rendimiento.**

Los ejercicios de fuerza máxima son la base del programa de entrenamiento especializado posterior (mejora de la fuerza explosiva, resistencia de fuerza). Además, sirven para estimular la hipertrofia muscular, a veces necesaria. Sin embargo, el programa de fuerza debe ser suplementado por el trabajo aeróbico debido a que el entrenamiento acumulativo debería mejorar los potenciales oxidativos y contráctiles de los músculos. Este trabajo simultáneo es compatible con períodos de perfeccionamiento técnico, la eliminación de errores entre otras deficiencias, de este modo, el programa de entrenamiento completo en un mesociclo acumulativo incluye una cantidad sustancial de trabajo aeróbico y técnico. Por el contrario, el programa de fuerza debe utilizar ejercicios de alta carga para afectar los mecanismos nerviosos e hipertróficos de mejoría de la fuerza.

### **Análisis de los porcentajes de trabajo al aplicar el modelo (ATR), siguiendo las Direcciones del Entrenamiento deportivo.**

Según plantea Armando Forteza (1999). Las Direcciones del entrenamiento deportivo que constituyen una forma alternativa de la planificación del entrenamiento deportivo que tiene como base esencial para su estructuración un amplio calendario competitivo. Así mismo considera una nueva forma de seleccionar y dosificar el contenido de la preparación del deportista, aspecto este que marca una diferenciación con las otras propuestas de planificación del entrenamiento surgidas en los últimos años.

Direcciones del Entrenamiento Deportivo tienen hoy por hoy una amplia divulgación a nivel mundial reflejándose la misma en innumerables sitios Web de la Internet y en libros publicados en España, Brasil y Colombia por su autor y por otros. Asimismo, ya están siendo aplicadas en diferentes deportes entre ellos el que ocupa a esta investigación.

Forteza, en su libro Alta Metodología, define una Campana Estructural considerando entre otros aspectos:

- Que las direcciones condicionales no superen el 50% o la mediatriz de la Campana Estructural.
- Que las direcciones determinantes de rendimiento siempre sean superiores a las condicionales o iguales al 50%
- Conocer la fecha de inicio y culminación de la estructura
- Definir los períodos meso estructurales, criterio que consideramos surge de manera subjetiva e independiente de la programación y las necesidades de cada grupo.
- Determinación de las direcciones condicionales y determinantes, criterio que surge del análisis de cada deporte. Criterio subjetivo inicialmente definido, pues este variará en dependencia de las respuestas obtenidas en los controles aplicados para cada dirección y en las necesidades de cada deportista, así como en la estructura de cada disciplina.
- La distribución de las direcciones en el tiempo para garantizar un comportamiento lineal de la misma debe ser regular. Es decir, “definiendo qué direcciones y en qué relación estarán desde el inicio de la Campana estructural, durante los ciclos medios y al final de la misma”. Forteza 1999 ( 15)
- La determinación de la relación inicial del tiempo de dedicación para las DCR y las DDR son el punto de partida para la confección o estructuración de cualquier Campana estructural. A partir de lo cual debe considerarse lo siguiente:
  - Que la suma de las DCR y las DDR siempre debe ser 100%.
  - $DCR + DDR = 100$
  - DDR = direcciones determinantes de rendimiento
  - DCR = direcciones condicionales de rendimiento

**Tres reglas para la definición de los contenidos de preparación (Direcciones del entrenamiento) en las Campanas estructurales:**

- Que las DCR no superen el 50% del total de los porcentajes asignados para cada mesoestructura, es decir que siempre estén por debajo de este nivel.
- Que las DDR siempre sean mayores al 50% y a las DCR.
- Que el 50% defina la mediatriz.

A continuación se muestra las indicaciones de la Comisión Nacional de Baloncesto para la aplicación de la Metodología que se propone para baloncesto como equipo colectivo. Los periodos se corresponden con tres mesociclos esenciales:

**Mesociclos de acumulación**

Es el más importante porque crea la base para el desarrollo de la etapa siguiente. La estructura del plan anual de periodización consta de 7 semanas y se caracteriza por el predominio del volumen de la carga, nosotros lo denominamos mesociclos de Acumulación de cargas, el segundo mesociclo en esta planificación puede ser más largo, 8 semanas, pues el tiempo dedicado a la preparación especial puede ser reducido, al aprovecharse el efecto acumulativo del primer mesociclo.

En este caso optamos por desarrollar distintas capacidades dentro de un proceso acumulativo. A medida que avanza la pre - temporada, vemos que los mesociclos son más cortos, y las cargas, aunque parecen menores, no se ha contabilizado que sean concentradas en determinadas semanas y obliguen a periodos adecuados de recuperación. Se desarrollan las capacidades físicas de resistencia aeróbicas, fuerza máxima y velocidad máxima, en el aspecto técnico se fundamenta sobre la parte básica y táctica de la enseñanza, fundamentalmente

### **Mesociclos de transformación**

Se utilizan volúmenes medios y altos con intensidades medias y altas, se aplican los microciclos de choques con sus características. Los encuentros competitivos van encaminados a resolver problemas técnicos-tácticos de consolidación y las capacidades físicas de resistencia a la fuerza, fuerza explosiva, velocidad, resistencia anaeróbica que les corresponden en esa etapa.

### **Mesociclos de realización**

Se utilizan volúmenes medios y bajos con intensidades altas, se aplican los microciclos competitivos con sus características. Los encuentros competitivos van encaminados a resolver problemas técnicos – tácticos competitivos y de perfeccionamiento. Las capacidades físicas principales son: resistencia competitiva, fuerza competitiva y velocidad competitiva que les corresponden en esa etapa.

### **Características de la meso estructura en la periodización concentrada del modelo ATR.**

El concepto moderno de los mesociclos ayuda a definir las intenciones básicas de un programa de entrenamiento con cargas concentradas. La mayoría de las competiciones deportivas requieren o involucran resistencia aeróbica y aeróbica-anaeróbica, así como resistencia de fuerza específica. De este modo, el mejor formato de entrenamiento combina la mejora simultánea de estas capacidades dentro de un mesociclo. Sin embargo, este entrenamiento de gran demanda, intenso, necesariamente afecta la estabilidad y causa fatiga que, a su vez, estorba a la técnica. Este tipo de mesociclo está caracterizado por máxima carga y acumulación de fatiga; una cantidad esencial de este entrenamiento debe ser ejecutada en un estado fatigado. Se recomienda tener mucho cuidado y precisión con la aplicación a deportistas de jóvenes.

### **Distribuir el volumen de cada microciclo para cada sesión de entrenamiento**

Para la distribución del volumen para cada sesión de entrenamiento, debe tenerse en cuenta el criterio sobre la base de volumen y los porcentos designados a cada una de ellas. Es importante tener en cuenta los cambios ondulatorios de las cargas de entrenamiento a la hora de su planificación.

La esencia de este principio demanda que cuando se aplica una carga grande después es necesario aplicar y bajar el nivel de la carga. Existen tres formas de elevar la carga, una es de manera lineal, otra de manera escalonada y la otra es de manera ondulada, que es la que se propone; esta forma de elevar las cargas de entrenamiento es la más aceptable para el deporte de perspectiva, es decir, para los deportistas noveles que aspiran a alcanzar sus máximos resultados deportivos en varios años de preparación.

Existen también tres tipos de ondas: pequeña, media y grande. La pequeña se caracteriza por la dinámica de las cargas en los microciclos. Las cargas medias representan la tendencia general de las cargas de unas cuantas ondas pequeñas en los límites de las etapas de reentrenamiento, y las grandes se caracterizan por la tendencia general de las ondas en los periodos de entrenamiento.

**PROGRAMA ATR, APLICANDO LAS DIRECCIONES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO CONDICIONATE Y DETERMINETES.**

<b>N0</b>	<b>Contenido</b>	<b>Meso Acum I y II</b>	<b>Meso . transform I y II</b>	<b>Meso.I realiza . I y II</b>	<b>Meso Acum III</b>	<b>Meso Trans III</b>	<b>Meso realiz III</b>	<b>Meso Reali III</b>	<b>Meso Transl.</b>
<b>DIRECCIÓN CONDICIONANTE DEL RENDIMIENTO (DCR) APLICANDO EL MODELO CONTEMPORANEO (ATR)</b>									
1	Fuerza Máxima.	717´			265´				408´
2	Carrera de resistencia aeróbicas	717´			265´				408´
3	Carrera con máxima velocidad, (95% – 100%)	409´			246´				204´
	Carrera de resistencia anaeróbicas		444´			285´	320´		
	Velocidad Variada t máxima		444´			245´	320´		
	Resist. Competitiva			254´				149´	
	Veloc. Competitiva			254´				149´	
	Fza Explosiva y rap.			601´				198´	
	Fza Resistencia/pesas.		711´			285´	457´		
<b>DIRECCIÓN CONDICIONANTE DEL RENDIMIENTO (DDR) APLICANDO EL MODELO CONTEMPORANEO (ATR)</b>									
1	Fza Salto pliométrico	264´	360´	285´	101´	129´	213´	149´	
2	Táctica ofensiva	264´	360´	518´	151´	257´	527´	255´	
3	Táctica defensiva	264´	360´	518´	151´	257´	527´	255´	
4	Técnica ofensiva	743´	694´	285´	200´	193´	213´	149´	268´
5	Técnica defensiva	790´	694´	285´	200´	193´	213´	149´	268´
8	Juegos	311´	671´	852´	200´	257´	425´	297´	204´

El Plan anual para el equipo de baloncesto para la Academia y Selección Nacional está compuesto por un Macro ciclo de 10 meses y dos semanas, el mismo contempla 2 bloques fundamentales Planificación de los contenidos, etapa de preparación general de los mesociclos. Se recomienda para diferentes órdenes de trabajo los siguientes contenidos del macro ciclo para los mesociclos de acumulación II, transformación II, Realización II, acumulación I Transformación II y Realización I y I mesociclo de tránsito.

Nota: En la tabla se expone:

En primer lugar la Dirección Condicionante del Rendimiento (DCR), que es donde están implícita las capacidades físicas que se trabajan de forma general en la preparación del baloncestista según el mesociclo que se encuentra y las que deben trabajar en esa etapa.

Luego aparecen, en números que significan los y en minutos, el tiempo destinado para cada capacidad durante el mes o los meses a trabajar, correspondiente a las características de cada mesociclo

Luego aparece la planificación de la Dirección Condicionante del Rendimiento (DDR), el mismo tiene las mismas características que la DCR, en su distribución del tiempo, pero en este caso es dedicado a los aspectos técnicos tácticos y a la capacidad física más importante para el baloncestista en su formación especial, también se incluye el juego en esta parte de la planificación.

Luego estos datos estadísticos (los tiempos en minutos), se llevan a la distribución de las unidades de entrenamientos como veremos posteriormente.

### **Mesociclo de acumulación I.**

#### **Período preparatorio 3 semanas de Adaptación Muscular**

#### **Etapas: pretemporada.**

#### **Objetivos**

- Adaptación a la carga física
- Caracterización individual
- Aplicar los test físicos, técnicos, médicos y psicológico

<b>No</b>	<b>Duración</b>	<b>De 3 Semanas</b>
1	Microciclo	4 corriente y 1 de Choque 2 recuperación
2	Cantidad de horas	433horas/43 minutos
3	Métodos	Ejercicios Variable
4	Medios	Ejercicios de Preparación General
5	Volumen	4 y 5 Medio y alto
6	Intensidad	2 y 3
7	Test Pedagógicos	Técnico, físico, Médicos y Psicológicos
8	Juego de control	

#### **Pruebas médica final**

- Composición Corporal.
- Control del Peso Corporal.
- Pruebas de Laboratorios.
- Pruebas Estomatológicas

#### **Pruebas psicológicas finales**

- Test de Percepción.
- Tiempo de Reacción.

<b>No</b>	<b>Dirección Condicionante del entrenamiento</b>	<b>%</b>	<b>Dirección Condicionante del entrenamiento</b>	<b>%</b>
1	Fuerza de Adaptación Muscular	40 %	Fuerza saltos pliométricos	10%
2	Resistencia aeróbica	40 %	Táctica ofensiva	10%
	Velocidad máxima	20 %	Técnica Ofensiva	10%
			Técnica defensiva	25%
			Técnica ofensiva	30%
			Juego	15%

**Distribución para la sesión de entrenamiento de la DCR.**

**Microciclo Acumulación No 1.**

**Total 350 minutos**

No	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5
1	Fuerza de Adaptación Muscular	47' <b>Entren. No 1.</b>		47' <b>Entren. No 2.</b>		47' <b>Entren. No 3.</b>
2	Resistencia aeróbica		47''		47''	47'
4	Velocidad máxima	35'		35'		

**Distribución para la sesión de entrenamiento de la DDR. Microciclo acumulación No 1.**

**Total 350 minutos**

N0	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5
	Fuerza Salto pliométrico					
1	Táctica ofensiva		17'		17'	
2	Táctica defensiva	17'		17'		
3	Técnica ofensiva	17	18	17	18	18
4	Técnica defensiva	21	21	21	21	21
7	Juego			26'		26'

**Distribución para la sesión de entrenamiento de la DCR.**

**Microciclo Acumulación No 2.**

**Total 375 minutos**

N0	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5
1	Fuerza de Adaptación Muscular	50' <b>Entren. No 4.</b>		50' <b>Entren. No 5.</b>		50' <b>Entren. No 6.</b>
2	Resistencia aeróbica		47'		47'	47'
4	Velocidad máxima	37		38		
5	Total					

**Distribución para la sesión de entrenamiento de la DDR.  
Microciclo Acumulación No 2.  
Total 375 minutos**

N0	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5
	Fuerza pliométricos		18´		19´	
1	Táctica ofensiva	18		19		
2	Táctica defensiva		18		19	
3	Técnica ofensiva	23	24	23	24	23
4	Técnica defensiva	22´	22´	22´	22´	22´
7	Juego					

**Distribución para la sesión de entrenamiento de la DCR.  
Microciclo Acumulación No 3.  
Total 275 minutos.**

N0	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5
1	Fuerza de Adaptación Muscular	37´ <b>Entren. No 7.</b>		37´ <b>Entren. No 8.</b>		37´ <b>Entren. No 9.</b>
2	Resistencia aeróbica		36´		36´	36´
4	Velocidad máxima	27		28		
5	Total					

**Distribución para la sesión de entrenamiento de la DDR.  
Microciclo Acumulación No 3.  
Total 275 minutos.**

N0	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5
1	Táctica ofensiva		14´		14´	
2	Táctica defensiva			14´		14´
3	Técnica ofensiva	13´		13´		13´
4	Técnica defensiva	17´	17	17´	17´	17´
7	Juego		21´		21´	

Direcciones del entrenamiento del mesociclo de Acumulación I, Microciclo 4, que reflejan los elementos que conformarán la DCR 40% y la DDR 60 %, así como los porcentajes para cada uno. El volumen de trabajo del Micro 4 de la DCR es de 320´. Para la DDR del Micro 4 es de 480´.

No	Dirección Condicionante del entrenamiento	%	Dirección Condicionante del entrenamiento	%
1	Fuerza máxima	40 %	Fuerza polimétrica	
2	Resistencia aeróbica	40 %	Táctica ofensiva	15%
	Velocidad máxima	20 %	Técnica Ofensiva	15%
			Técnica defensiva	25%
			Técnica ofensiva	25%
			velocidad	5%
			Juego	10%

### Mesociclo de Acumulación II.

Etapas: pretemporada.

#### Objetivos

- Adaptación a la carga física
- Caracterización individual
- Aplicar los test físicos, técnicos, médicos y psicológico

### Mesociclo de Acumulación II

No	Duración	De 4 Semanas
1	Microciclo	2 corriente y 1 de Choque 1 recuperación
2	Cantidad de horas	27horas/30 minutos
3	Métodos	Ejercicios Variable
4	Medios	Ejercicios de Preparación General
5	Volumen	4 y 5 Medio y alto
6	Intensidad	2 y 3
7	Test Pedagógicos	Técnico, físico, Médicos y Psicológicos
8	Juego de control	

Direcciones del entrenamiento del mesociclo de ACUMULACIÓN II, donde se refleja los elementos que conformaran la DCR 40% y la DDR 60 %, así como el porcentaje para cada uno.

No	Dirección Condicionante del entrenamiento	%	Dirección Condicionante del entrenamiento	%
1	Fuerza máxima	40 %	Fuerza salto pliometrico	10%
2	Resistencia aeróbica	40 %	Táctica ofensiva	10%
	Velocidad máxima	20 %	Técnica Ofensiva	10%
			Técnica defensiva	30%
			Técnica ofensiva	30%
			Juego	10%



Distribución para la sesión de entrenamiento de la DCR.  
 Microciclo Acumulación No 4.  
 Total 480 minutos

N0	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5
1	Fuerza máxima	42´ <b>Entren. No 10.</b>		44´ <b>Entren. No 11.</b>		42´ <b>Entren. No 12.</b>
2	Resistencia aeróbica		42		44	42
4	Velocidad máxima		32		32	

Distribución para la sesión de entrenamiento de la DDR.  
 Microciclo Acumulación No 4.  
 Total 480 minutos

N0	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5
	Fuerza polimétrica					
1	Táctica ofensiva	24		24		
2	Táctica defensiva		24		24	
3	Técnica ofensiva	29	29	29	29	28
4	Técnica defensiva	28	29	29	29	29
7	Juego		22		26	

Distribución para la sesión de entrenamiento de la DCR.  
 Microciclo Acumulación No 5.  
 Total 216 minutos

N	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5
1	Fuerza máxima	28´ <b>Entren. No 13.</b>		30´ <b>Entren. No 14.</b>		28´ <b>Entren. No 15.</b>
2	Resistencia aeróbica		43´		43´	
4	Velocidad máxima	22´		22´		

**Distribución para la sesión de entrenamiento de la DDR.  
Microciclo acumulación No 5.  
Total 386 minutos**

N0	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5
	Fuerza polimétrica					
1	Táctica ofensiva		19´		19´	
2	Táctica defensiva	19´		19´		
3	Técnica ofensiva	23´	23´	23´	23´	23´
4	Técnica defensiva	23´	23´	23´	23´	23´
7	Juego		18		21	

**Distribución para la sesión de entrenamiento de la DCR.  
Microciclo Acumulación No 6.  
Total 280 minutos**

N0	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5
1	Fuerza máxima	37´ <b>Entren. No 16.</b>		38´ <b>Entren. No 17.</b>		37´´ <b>Entren. No 18.</b>
2	Resistencia aeróbica		37		38	37
4	Velocidad máxima	26		30		

**Distribución para la sesión de entrenamiento de la DDR.  
Microciclo Acumulación No 6.  
Total 420 minutos**

N0	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5
	Fuerza polimétrica		21´		21´	
1	Táctica ofensiva	21´		21´		
2	Táctica defensiva		21´		21´	
3	Técnica ofensiva	23´	23´	23´	23´	23´
4	Técnica defensiva	23´	23´	23´	23´	23´
7	Juego		20		22	

**Distribución para la sesión de entrenamiento de la DCR.  
Microciclo Acumulación No 7. Total 228 minutos**

N0	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5
1	Fuerza máxima	28´ <b>Entren. No 19.</b>		33´ <b>Entren. No 20.</b>		30´ <b>Entren. No 21.</b>
2	Resistencia aeróbica		30		33	28

4	Velocidad máxima	25		21		
5	Total					

**Distribución para la sesión de entrenamiento de la DDR.  
Microciclo Acumulación No 7. Total 342 minutos**

NO	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5
	Fuerza pliométricos		17´		17´	
1	Táctica ofensiva		17´		17´	
2	Táctica defensiva	17´		17´		24
3	Técnica ofensiva	21´	21´	21´	21´	21´
4	Técnica defensiva	21´	21´	21´	21´	21´
7	Juego		16´		18´	
8	Total					

**Mesociclo de Transformación I. 5 semanas**

La mayoría de las competiciones deportivas requieren o involucran resistencia a la fuerza resistencia -anaeróbica, así como resistencia de fuerza específica. De este modo, el mejor formato de entrenamiento combina la mejora simultánea de estas capacidades dentro de un mesociclo. Sin embargo, este entrenamiento en los Mesociclos de transformación I II y III, de características de gran intensidad y de un gran gasto energético, necesariamente afecta a la estabilidad y causa fatiga que, a su vez, interfiere en la técnica. Este tipo de mesociclo está caracterizado por máxima carga y acumulación de fatiga; una cantidad esencial de este entrenamiento debe ser ejecutada en un estado fatigado.

El mesociclo de transformación tiene como característica la de estabilizar el proceso de planificación y aumento de la capacidad de rendimiento. Se desarrollan dos Mesociclos seguidos de transformación, aquí los entrenadores deben tener claro el control de las cargas fundamentalmente en los atletas menos experimentados, para lo que es importante definir primeramente el volumen y derivarlos a los microciclos determinando los porcentos de trabajo para los contenidos de las dos direcciones la DCR y la DDR.

**Microciclo de Transformación I.**

**Objetivos**

- Aumento de la capacidad de rendimiento.
- Evaluaciones de los diferentes test
- Preparación básica de los elementos técnicos - tácticos.
- Lograr el peso corporal de los atletas.

No	Duración	De 5 Semanas
1	Microciclo	2 corriente y 2 de Choque 1 recuperación
2	Cantidad de horas	19 horas/30 minutos
3	Métodos	Ejercicios Variable
4	Medios	Ejercicios de Preparación Especial
5	Volumen	3, 4 y 5 Medio y alto
6	Intensidad	2 y 3
7	Test Pedagógicos	Técnico, físico, Médicos y Psicológicos
8	Juego de control	

Direcciones del entrenamiento del mesociclo de **Transformación I**, donde se refleja los elementos que conformarán la **DCR 35%** y la **DDR 65 %**, y con ellos los porcentajes para cada uno.

No	Dirección Condicionante del entrenamiento	%	Dirección Condicionante del entrenamiento	%
1	Fuerza Resistencia con pesos	30 %	Fuerza Explosiva	10%
2	Resistencia anaeróbicas	30 %	Táctica ofensiva	15%
	Velocidad máxima y variada	40 %	Técnica Ofensiva	15%
			Técnica defensiva	25%
			Técnica ofensiva	25%
			Juego	20%

El volumen de trabajo del mesociclo de **Transformación I** de carga para la DCR es de 1160 minutos y para la DDR es de 2155 minutos. Después de fijados los porcentajes de trabajo, se definen los contenidos a desarrollar para cada microciclo:

#### Distribución para la sesión de entrenamiento de la DCR.

##### Microciclo Transformación No 8.

**Total 238 minutos**

N0	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5
1	Fuerza resistencia anaeróbica	47' <b>Entren. No 22.</b>		48' <b>Entren. No 23.</b>		
2	Resistencia anaeróbica		36'		36'	
4	Velocidad <b>Máxima y variadas</b>			45		45

#### Distribución para la sesión de entrenamiento de la DDR. Microciclo

##### Transformación No 8. Total 520 minutos

N0	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5
	Fuerza salto pliométricos		26'		26'	
1	Táctica ofensiva	16'	16'	16'	16'	16'
2	Táctica defensiva	16'	16'	16'	16'	16'
3	Técnica ofensiva	26'	26'	26'	26'	26'
4	Técnica defensiva	26'	26'	26'	26'	26'
7	Juego	20'	20'	20'	20'	20'

**Distribución para la sesión de entrenamiento de la DCR.  
Microciclo Transformación 1.**

**Micro No 9. Total 280 minutos**

N0	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5
1	Fuerza Resistencia y con pesos	56´ <b>Entren. No 25.</b>		56´ <b>Entren. No 26.</b>		
2	Resistencia anaeróbicas		40´		44´	
4	Velocidad Máxima y variadas		28		28´	28´

**Distribución para la sesión de entrenamiento de la DCR.**

**Microciclo Transformación. No 9. Total 442 minutos**

N0	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5
	Fuerza salto pliométricos		22´		22´	
1	Táctica ofensiva	13´	13´	13´	13´	13´
2	Táctica defensiva	13´	13´	13´	13´	13´
3	Técnica ofensiva	22´	22´	22´	22´	22´
4	Técnica defensiva	22´	22´	22´	22´	22´
7	Juego					44´

**Distribución para la sesión de entrenamiento de la DCR. Microciclo Transformación. 1 micro No 10. Total 210 minutos**

N0	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5
1	Fuerza Resistencia con pesos	42´ <b>Entren. No 28.</b>		42´ <b>Entren. No 29.</b>		
2	Resistencia a anaeróbicas		33´		30´	
4	Velocidad Máxima y variadas		21´		21´	21´

**Distribución para la sesión de entrenamiento de la DCR. Microciclo  
Transformación 1.  
micro No 10. Total 390 minutos**

N0	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5
	Fuerza salto pliométricos					
1	Táctica ofensiva	11´	11´	11´	11´	11´
2	Táctica defensiva	11´	12´	11´	12´	11´
3	Técnica ofensiva	15´	15´	15´	15´	15´
4	Técnica defensiva	15´	15´	15´	15´	15´
7	Juego	15´	15´	15´	15´	15´

**Distribución para la sesión de entrenamiento de la DCR. Microciclo  
Transformación. No 11. Total 201 minutos**

N0	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5
1	Fuerza Resistencia con pesos	42´ <b>Entren. No 30.</b>		41´ <b>Entren. No 31.</b>		
2	Resistencia anaeróbicas		31´		30´	
4	Velocidad Máxima y variadas		20´		20´	21´

**Distribución para la sesión de entrenamiento de la DCR. Microciclo  
Transformación1. micro No 11. Total 374 minutos**

N0	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5
	Fuerza salto pliométricos		19´		19´	
1	Táctica ofensiva	11´	11´	11´	11´	11´
2	Táctica defensiva	11´	11´	11´	11´	11´
3	Técnica ofensiva	19´	19´	19´	19´	19´
4	Técnica defensiva	19´	19´	19´	19´	19´
7	Juego	25		22		27

**Distribución para la sesión de entrenamiento de la DCR.  
Microciclo Transformación 1.**

**Micro No 12. Total 231 minutos**

N0	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5
1	Fuerza Resistencia con pesos	47' <b>Entren. No 32.</b>		47' <b>Entren. No 33.</b>		
2	Resistencia anaeróbicas		35'		35'	
4	Velocidad Máxima y variada		23'		23'	23'
5	Total					

**Distribución para la sesión de entrenamiento de la DCR.  
Microciclo Transformación**

**1. Micro No 12. Total 429 minutos**

N0	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5
	Fuerza saltos explosivos		23'		20'	
1	Táctica ofensiva		30'		34'	
2	Táctica defensiva	35		30		
3	Técnica ofensiva	21'	21'	21'	21'	22'
4	Técnica defensiva	21'	21'	21'	21'	22'
7	Juego					43'

**Mesociclo de Transformación II**

**Objetivos**

1. Aumento de la capacidad de rendimiento.
2. Evaluaciones de los diferentes test
3. Preparación básica de los elementos técnicos - tácticos.
4. Lograr el peso corporal de los atletas.
5. Desarrollo de las capacidades físicas especiales para este mesociclo del deporte.

No	Duración	De 3 Semanas
1	Microciclo	3 Corriente,
2	Cantidad de horas	34 horas/ 16 minutos
3	Métodos	Ejercicios Variable
4	Medios	Ejercicios de Preparación Especial
5	Volumen	3, 4 y 5 Medio y alto
6	Intensidad	2 , 3, 4 y 5-
7	Test Pedagógicos	Técnico, físico, Médicos y Psicológicos
8	Juego de control	

**Direcciones del entrenamiento del mesociclo de Transformación II, donde se refleja los elementos que conformarán la DCR 30% y la DDR 70 %, y con ellos los porcentajes para cada uno.**

No	Dirección Condicionante del entrenamiento	%	Dirección Condicionante del entrenamiento	%
1	Fuerza Resistencia con pesos	40 %	Fuerza salto pliométricos	10%
2	Resistencia anaeróbicas	30 %	Táctica ofensiva	15%
	Velocidad <b>Máxima y variadas</b>	30 %	Técnica Ofensiva	15%
			Técnica defensiva	25%
			Técnica ofensiva	25%
			Juego	10%

**Distribución para la sesión de entrenamiento de la DCR.  
Microciclo Transformación II.**

**No 13. Total 222 minutos**

NO	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión
1	Fuerza Resistencia y Fuerza a la velocidad con pesos	45´ Entren. No 34.		45´ Entren. No 35.		
2	Resistencia a la velocidad, Resistencia Mixta		26´			30´
4	Velocidad máxima y variada		28´		28´	

**Distribución para la sesión de entrenamiento de la DCR. Microciclo Transformación II. No 13. Total 518 minutos**

N0	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5
	Fuerza salto pliométricos		26´	26´		
1	Táctica ofensiva	26´	26´	26´	26´	26´
2	Táctica defensiva	26´	26´	26´	26´	26´
3	Técnica ofensiva	10´	12´	10´	12´	10´
4	Técnica defensiva	10´	12´	10´	12´	10´
7	Juego	16´	16´	16´	16´	16´



**Distribución para la sesión de entrenamiento de la DCR.  
Microciclo Transformación II.**

**No 14. Total 180 minutos**

N0	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5
1	Fuerza Resistencia con pesos	<b>36´ Entren. No 36.</b>		<b>36´ Entren. No 37.</b>		
2	Resistencia anaeróbicos		23´			22´
4	Velocidad Máxima		23´		22´	

**Distribución para la sesión de entrenamiento de la DDR.**

**Microciclo Transformación II. No 14. Total 420 minutos**

N0	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5
	Fuerza Saltos		20´		22´	
1	Táctica ofensiva	21´	21´	21´	21´	21´
2	Táctica defensiva	21´	21´	21´	21´	21´
3	Técnica ofensiva		21´		21´	28
4	Técnica defensiva	21´				21´
7	Juego	21		20		21´

**Distribución para la sesión de entrenamiento de la DCR.  
Microciclo Transformación II. No 15. Total 213 minutos**

N0	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5
1	Fuerza Resistencia y Fuerza a la velocidad con pesos	<b>43´ Entren. No 36.</b>		<b>42´ Entren. No 37.</b>		
2	Resistencia a la velocidad, Resistencia Mixta		25´		28´	
4	Velocidad máxima y variada	18´		18´		18´

**Distribución para la sesión de entrenamiento de la DCR. Microciclo Transformación II. No 15. Total 497 minutos**

N0	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5
	Fuerza Explosiva		25´		25´	
1	Táctica ofensiva	25´	25´	25´	25´	25´

2	Táctica defensiva	25´	25´	25´	25´	25´
3	Técnica ofensiva	12´	12´	12´	12´	12´
4	Técnica defensiva	12´	12´	12´	12´	12´
7	Juego	20´	20´	20´	20´	20´

### Mesociclo de Realización I

El entrenamiento principal (meta) en este mesociclo es la condición física integrada que, típicamente, incluye trabajo de velocidad y tácticas competitivas. De acuerdo con ello, la mayoría del entrenamiento comprende la modelación de la actividad competitiva con las correspondientes referencias tácticas y técnicas. Adicionalmente, el entrenamiento incluye los ejercicios anaeróbico-alactácidas. La experiencia de los deportistas de élite ha demostrado que la modelación de la actividad competitiva y el trabajo anaeróbico alactácida es una forma muy efectiva y compatible para alcanzar la preparación específica de las competiciones

### Microciclos de Realización I

#### Objetivos:

Obtención gradual de la forma deportiva.

Estabilizar el peso ideal.

Plantear muestra competitiva

Inicio de la competencia con el nivel de preparación del deportista de acuerdo con el campeonato.

No	Duración	De 4 Semanas
1	Microciclo	3 Acercamiento y 1 de recuperación
2	Cantidad de horas	42 horas/10 minutos
3	Métodos	Ejercicios Variable
4	Medios	Ejercicios competitivos
5	Volumen	2,3 y 4 Medio y alto
6	Intensidad	2 y 3
7	Test Pedagógicos	Técnico, físico, Médicos y Psicológicos

Direcciones del entrenamiento del mesociclo de **REALIZACIÓN I**, donde se refleja los elementos que conformaran la **DCR 25%** y la **DDR 75 %**, y con ellos los porcentos.

No	Dirección Condicionante del entrenamiento	%	Dirección Condicionante del entrenamiento	%
1	Fuerza explosiva y rápidas con pesos	25 %	Fuerza Explosiva	10%
2	Resistencia competitiva,	25 %	Táctica ofensiva	25%
	Velocidad competitiva	50 %	Técnica Ofensiva	25%
			Técnica defensiva	10%
			Técnica ofensiva	10%
			Juego	10%

**Distribución para la sesión de entrenamiento de la DCR. Microciclo Realización I. No 17. Total 155 minutos**

N0	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5
1	Fuerza explosiva y rápidas con pesos	<b>78´ Entren. No 38.</b>				
2	Resistencia competitiva,		21´		18´	
4	Velocidad competitiva		10´	10´		19´

**Distribución para la sesión de entrenamiento de la DCR. Microciclo Realización I. No 17. Total 465 minutos**

N0	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5
	Fuerza de saltos Explosiva		23´		24´	
1	Táctica ofensiva	23´	23´	23´	23´	23´
2	Táctica defensiva	23´	23´	23´	23´	23´
3	Técnica ofensiva		10´	10´	10´	15´
4	Técnica defensiva	10´	15´		10´	10´
7	Juego			45´		48´

**Distribución para la sesión de entrenamiento de la DCR. Microciclo Realización I. No 18. Total 180 minutos**

N0	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5
1	Fuerza explosiva y rápidas con pesos	<b>90´ Entren. No 39. 5</b>				
2	Resistencia competitiva,		25´		20´	
4	Velocidad competitiva		10´	10´	15	

**Distribución para la sesión de entrenamiento de la DCR. Microciclo Realización I. No 18. Total 540 minutos**

N0	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5
	Fuerza de saltos Explosivos		26´		26´	
1	Táctica ofensiva	29	25	29´	25	27
2	Táctica defensiva	27´	25´	29´	25´	29´
3	Técnica ofensiva	11´	11´	11´	11´	11´
4	Técnica defensiva	11´	11´	11´	11´	11´

7	Juego	22´	22´	22´	22´	22´
---	-------	-----	-----	-----	-----	-----

**Distribución para la sesión de entrenamiento de la DCR.**

**Microciclo Realización I. No 19. Total 160 minutos**

N0	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5
1	Fuerza explosiva y rapidas con pesos	69´ <b>Entren. No 40</b>				
2	Resistencia competitiva,		20´		20´	
4	Velocidad competitiva		10´	10´	10´	10´

**Distribución para la sesión de entrenamiento de la DCR.**

**Microciclo Realización I. No 19. Total 480 minutos**

N0	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5
	fuerza saltos explosivos		24´	24´		
1	Táctica ofensiva	25´	25´	25´	25´	25´
2	Táctica defensiva	25´	25´	25´	25´	25´
3	Técnica ofensiva	10´	10´	10´	10´	10´
4	Técnica defensiva	10´	10´	10´	10´	10´
7	Juego	19´	19´	19´	19´	19´

**Distribución para la sesión de entrenamiento de la DCR.**

**Microciclo Realización. No 20. Total 137 minutos**

N0	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5
1	Fuerza explosiva y rapidas con pesos	69´ <b>Entren. No 41</b>				
2	Resistencia competitiva,		20´		15´	
4	Velocidad competitiva		10´		10´	15´

**Distribución para la sesión de entrenamiento de la DCR.**

**Microciclo Realización I. No 20. Total 412 minutos**

N0	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5
	Fuerza saltos explosivos		20´	21´		
1	Táctica ofensiva	21´	21´	21´	21´	21´
2	Táctica defensiva	21´	21´	21´	21´	21´
3	Técnica ofensiva	10´	10´	10´	10´	10´
4	Técnica defensiva	10´	10´	10´	10´	10´
7	Juego	17´	17´	17´	17´	17´

## Mesociclo de realización II

### Objetivos

1. Obtención gradual de la forma deportiva.
2. Estabilizar el peso ideal.
3. Plantear muestra competitiva
4. Inicio de la competencia con el nivel de preparación del deportista acorde al campeonato

No	Duración	De 4 Semanas
1	Microciclo	4 competitivo
2	Cantidad de horas	39 horas/30 minutos
3	Métodos	Ejercicios Variable
4	Medios	Ejercicios competitivos
5	Volumen	2,3, y 4. Medio
6	Intensidad	4 y 5
7	Test Pedagógicos	Técnico, físico, Médicos y Psicológicos
8	Juego de control	

**Direcciones del entrenamiento del mesociclo de REALIZACIÓN II, donde se refleja los elementos que conformaran la DCR 20% y la DDR 80 %, juntos con ellos los porcentajes para cada uno.**

No	Dirección Condicionante del entrenamiento	%	Dirección Condicionante del entrenamiento	%
1	Fuerza explosiva y rápidas con pesos	20 %	Fuerza Explosiva	10%
2	Resistencia competitiva,	20 %	Táctica ofensiva	25%
	Velocidad competitiva	60 %	Técnica Ofensiva	25%
			Técnica defensiva	10%
			Técnica ofensiva	10%
			Juego	20%

**Distribución para la sesión de entrenamiento de la DCR. Microciclo Realización II. No 21. Total 118 minutos.**

N0	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión
1	Fuerza explosiva y rapidas con pesos	71' Entren. No 42				
2	Resistencia competitiva,			24'		
4	Velocidad competitiva		12'		12'	

**Distribución para la sesión de entrenamiento de la DCR. Microciclo Realización II. No 21. Total 472 minutos.**

N0	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5
	Fuerza saltos explosivos		12'		12'	
1	Táctica ofensiva	24'	24'	24'	24'	24'

2	Táctica defensiva	24´	24´	24´	24´	24´
3	Técnica ofensiva	10´	10´	10´	10´	10´
4	Técnica defensiva	10´	10´	10´	10´	10´
7	Juego	24´	24´	24´	24´	24´

**Distribución para la sesión de entrenamiento de la DCR. Microciclo Realización II. No 22. Total 128 minutos.**

NO	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión
1	Fuerza explosiva y rapidas con pesos	77´ <b>Entren. No 43</b>				
2	Resistencia competitiva,		26´			
4	Velocidad competitiva			13´		13´

**Distribución para la sesión de entrenamiento de la DCR. Microciclo Realización. No 22. Total 512 minutos.**

NO	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5
	Fuerza saltos explosivos		13´		13´	
1	Táctica ofensiva	26´	26´	26´	26´	26´
2	Táctica defensiva	26´	26´	26´	26´	26´
3	Técnica ofensiva	11´	10´	10´	10´	10´
4	Técnica defensiva	11´	10´	10´	10´	10´
7	Juego	26´	26´	26´	26´	26´

**Distribución para la sesión de entrenamiento de la DCR. Microciclo Realización II. No 23. Total 116 minutos.**

NO	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5
1	Fuerza explosiva y rapidas con pesos	70´ <b>Entren. No 44</b>				
2	Resistencia competitiva,		23´			
4	Velocidad competitiva		13´			10´

**Distribución para la sesión de entrenamiento de la DCR. Microciclo Realización II. No 23. Total 464 minutos.**

NO	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5
	Fuerza Explosiva C/S propios del deporte			23		
1	Táctica ofensiva	23´	23´	23´	23´	23´

2	Táctica defensiva	23´	23´	23´	23´	23´
3	Técnica ofensiva	9´	9´	9´	9´	10´
4	Técnica defensiva	9´	9´	9´	9´	10´
7	Juego	23´	23´	23´	23´	23´

**Distribución para la sesión de entrenamiento de la DCR. Microciclo Realización. No 24. Total 110 minutos**

N0	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5
1	Fuerza explosiva y rapidas con pesos	66´ <b>Entren. No 45</b>				
2	Resistencia competitiva,		22´			
4	Velocidad competitiva			12´		12´

**Distribución para la sesión de entrenamiento de la DCR. Microciclo Realización II. No 24. Total 440 minutos**

N0	Contenidos	Lunes Sesión 1	Martes Sesión 2	Miércoles Sesión 3	Jueves Sesión 4	Viernes Sesión 5
	Fuerza saltos explosivos		12´		12´	
1	Táctica ofensiva	20´	24´	20´	24´	22´
2	Táctica defensiva	20´	24´	20´	24´	22´
3	Técnica ofensiva	10´	10´	10´	10´	10´
4	Técnica defensiva	10´	10´	10´	10´	10´
7	Juego	20´	24´	20´	24´	22´

**Planificación de las clases de entrenamiento para el Programa de Formación Básica del baloncestista, a partir de los contenidos propios para estas edades.**

Es muy importante reflexionar sobre el contenido del baloncesto como deporte integral, muchos entrenadores se dedican a no analizar correctamente la gama de contenido que tiene este deporte y en la mayoría de ellos, podemos observar que el tiempo de trabajo se lo dedican fundamentalmente al dribling, al pase y al tiro. Al ocurrir esto se pierde el orden lógico de los contenidos a impartir y a su vez se dejan de realizar algunos elementos técnicos que posteriormente afectan el desarrollo deportivo de los niños en su aprendizaje, como por ejemplo los desplazamientos, los desmarques, los amagos, entre otros. A continuación reflejamos los contenidos que corresponden a esta edad, de forma íntegra.

El grafico de entrenamiento planificado tiene carácter lineal, con el objetivo de que los entrenadores realmente realicen el proceso de enseñanza en los niños, el mismo puede variar cuando se acerca el periodo competitivo, donde se disminuyen los volúmenes de trabajo fundamentalmente en el trabajo aeróbico, y se aumenta el trabajo de velocidad en los atletas. Las pausas y las repeticiones son planificada por el entrenador siguiéndolas características de los jugadores y el volumen e intensidad que corresponda.

**Contenido del programa de formación básica del baloncestista par las edades de 13,15,16, 17 años y Academia**

<b>No</b>	<b>Contenidos del programa</b>	<b>13-15,16-</b>
<b>1.</b>	<b>Técnica Ofensiva</b>	Enseñanza
<b>1.1</b>	<b>Técnica de desplazamientos</b>	Enseñanza
	<b>Postura</b>	Enseñanza
	Carrera Frente	Enseñanza
	Espalda	Enseñanza
	Lateral	Enseñanza
	<b>Amagos</b>	Enseñanza
	Cambios de dirección	Enseñanza
	Cambios de velocidad	Enseñanza
	Cambios de ritmo	Enseñanza
	<b>Paradas:</b>	Enseñanza
	Por pasos	Enseñanza
	Por saltos	Enseñanza
	<b>Giros:</b>	Enseñanza
	De frente	Enseñanza
	De espalda	Enseñanza
	<b>Saltos:</b>	Enseñanza
	Con una pierna	Enseñanza
	Con dos piernas	Enseñanza
	<b>Situac. especiales</b>	Enseñanza
	Salto entre dos	Enseñanza
	<b>Acc. combinadas</b>	Enseñanza
	Carreras y paradas	Enseñanza
	Paradas y giros	Enseñanza
	<b>Manejo del balón</b>	Enseñanza
	Agarre Clásico	Enseñanza
	Triple amenaza , para pasar, tirar o driblear	Enseñanza
	<b>Recepción</b>	Enseñanza
	Arriba de la cintura	Enseñanza
	Debajo de la cintura	Enseñanza
	<b>Pases y sus variantes</b>	Enseñanza
	Con dos manos	Enseñanza
	Con una mano	Enseñanza
	<b>Drible</b>	Enseñanza
	Sin control visual Alto	Enseñanza
	Habilidades c/drible	Enseñanza
	<b>Tiros al aro</b>	Enseñanza
	Tiro con dos manos	Enseñanza
	Tiro Básico	Enseñanza
	Tiro Libre	Enseñanza
	Tiro en movimiento	Enseñanza
	a) Bajo el Cesto, (Der.-Izq.)	Enseñanza
	b) Saltando	Enseñanza/consolidación
	c) En suspensión	No
	d) De gancho	No
	<b>Acc. combinadas</b>	
	Recepción y paradas	Enseñanza/consolidación
	Recepción, paso, caída y Tri/Ame	Enseñanza/consolidación
	Recepción, paso caída, drible	Enseñanza/consolidación
	Recepción y pase en movimiento	Enseñanza/consolidación
	Recepción y drible	consolidación
	Recepción y tiro en movimiento	consolidación
	Recepción y tiro en suspensión	Enseñanza
	Drible con cambio de dirección	consolidación
	Drible con cambio de ritmo	consolidación



	Pase después de drible	consolidación
	Drible y paradas	consolidación
	Drible y pase en mov.	consolidación
	Drible, parada y tiro	consolidación
	Tiro en movimiento después de drible	consolidación
	Tiro en movimiento después de pase	consolidación
	Tiro saltando después de recibir pase	Enseñanza/consolidación
	Tiro Saltando después de drible	Enseñanza/consolidación
	Tiro en suspensión después de drible -	Enseñanza/consolidación
	Tiro en suspensión después de pase -	Enseñanza/consolidación
	Tiro de gancho después de pase	Enseñanza
	Tiro de gancho después de drible -	Enseñanza
	Tiro de gancho en suspensión	Enseñanza
	Tiro pasado después de drible	Enseñanza
	Tiro pasado después de pase	Enseñanza
	Tiro de potencia con salto	
	<b>Situaciones especiales de saque</b>	Ens/consolidación
	Desde la línea final	Ens/consolidación
	Desde la línea lateral	Ens/consolidación
	Desde el medio del terreno - - En los dos minutos finales	Enseñanza
<b>2.</b>	<b>TECNICA DEFENSIVA:</b>	
<b>2.1</b>	<b>Desplazamientos:</b>	consolidación
	Postura	consolidación
	Pies escalonados	consolidación
	Pies paralelos	consolidación
	Posición alta	consolidación
	Posición media	consolidación
	Posición baja. Acciones combinadas de desplazamiento y trabajo de brazos.	consolidación
	<b>Apoderamiento del balón:</b>	Enseñanza/consolidación
	Intercepción: Al pase, Al drible	Enseñanza/consolidación
	Quitar el balón	Enseñanza/consolidación
	Tumbar el balón	
	Tapar el balón (Salto al Tiro)	Enseñanza/consolidación
	Bloqueo al rebote	Enseñanza/consolidación
	Acciones combinadas de desplazamiento y apoderamiento del balón.	Enseñanza/consolidación
<b>3.</b>	<b>TACTICA OFENSIVA</b>	
<b>3.1</b>	<b>Acciones individuales:</b>	
	<b>Jugar sin balón</b>	
	Desmarcarse para buscar un lugar libre:	consolidación
	Alejándose de la pelota	consolidación
	Acercándose a la pelota	consolidación
	Cortes hacia el aro	consolidación
	Pantallas -	consolidación
	Pantalla y continuación	consolidación
	Rebote ofensivo	consolidación
	Acciones tácticas de acuerdo a la función de:	consolidación
	<b>Juego con balón</b>	consolidación
	Amagos y penetraciones al aro	consolidación
	Amagos y pases	consolidación
	Amagos y tiros	consolidación
	1 vs 1 1 vs 2	Consolidación
	<b>Acciones técnico-tácticas de acuerdo a la función de:</b>	
	Organizador - Alero - Centro - Atacador ó (No.2) , escolta	Enseñanza
	<b>Acciones de grupo de 2 jugadores</b>	
	Pasar y cortar	Enseñanza/consolidación

	Acc. Jugadores del interior - Acc. Jugadores del perímetro - Acc. Entre jugadores perímetro-interior. Cortes del jugador sin balón. 2 vs 2 usando pantalla	Enseñanza/consolidación
	<b>Pantallas</b>	
	Estáticas - En movimiento – 2 vs 0 contraataque - 2 vs 2 juego -	Enseñanza/consolidación
	<b>Acciones de grupo de 3 jugadores</b>	
	Pantalla indirecta Estáticas - En movimiento - Cruce - Pasar y cortar, ocupar espacios	Enseñanza/consolidación
	3 vs 0 contraataque - 3 vs 3 juego - 3 vs 1, 3 vs 2 (Posic.) - Acc. Entre jugadores	Enseñanza/consolidación
	<b>Acciones de grupo de 4 jugadores</b>	
	4 vs 0 (Contraataque) - 4 vs 4; 4 vs 3; 4 vs 2 - Acción combinada del uso de pantalla directa e indirecta.	Enseñanza/consolidación
	<b>Acciones de equipo</b>	
	Juego por conceptos - Juego del perímetro (3 puntos) - Juego Interior Acc. Entre	Enseñanza
	Principios del juego en movimiento -Ofensiva de posición. Combinaciones sin Pivot Comb. con pivot contra defensa personal Comb. con pivot con defensa /zonas	Enseñanza
	Comb. de sistemas ofensivos contra defensa personal Comb. de sistemas ofensivos contra defensa mixta	Enseñanza
	<b>Contraataque y transición</b>	Enseñanza
	Paso de Of-Def-Of. Acciones de 2 vs 1 en medio y todo terreno - Acciones de 3 vs 1 en medio y todo terreno Acciones de 3 vs 2 en medio y todo terreno Acciones de 4 vs 2 y	Enseñanza
	Paso de Of-Def-Of. Acciones de 2 vs 1 en medio y todo terreno - Acciones de 3 vs 1 en medio y todo terreno Acciones de 3 vs 2 en medio y todo terreno Acciones de 4 vs 3 en medio y 4 vs 3 en medio y todo terreno	Enseñanza
	<b>Situac. Especiales</b>	
	Salto entre dos - Últimos min. de juego - Tiro Libre Saques laterales y bajo el aro -	Enseñanza
<b>4.</b>	<b>TACTICA DEFENSIVA</b>	
<b>4.1</b>	<b>Acciones Individuales Jugador sin balón</b>	
	Al desmarque, Postura abierta, Postura cerrada. Defensa al corte. Cambio de jugadores. Defensa a la pantalla (por delante,	Enseñanza/consolidación
	<b>Acc.defensivas específicas acorde a la función en el equipo</b>	Enseñanza
	Organizador - Delantero o alero Centro	Enseñanza
	<b>Acciones individuales jugador con balón</b>	
	Que no ha driblado. Que dribla. Que ha driblado 1 vs 1 en medio terreno 1vs 1 en todo terreno. Oposición al tiro 1 vs 2 - Ayuda y recuperación –	Enseñanza/consolidación
	<b>Defensa de acuerdo a la función en el</b>	
	Organizador. Alero o delantero - Centro -	Enseñanza

	<b>Acciones de grupo defensa a la Pantalla</b>	
	Por delante (anticiparse) Por atrás (deslizarse) Con cambio jugador - Ayuda y recobro -	Enseñanza
	<b>Acciones defensivas de grupo</b>	
	En defensa personal. En defensa de zonas - En defensa mixtas	Enseñanza
	<b>Acciones de equipo de acuerdo al</b>	
	Defensa personal - Defensa por zonas (1-2-2), (1-3-1), (2-3), 2-(1-2-2). Defensas presionantes – (1-2-1-1), (1-2-2) Defensa mixta	Enseñanza
	<b>Situaciones Especiales</b>	
	Defensa al tiro libre. Saque lateral y final Defensa últimos min. Defensa al salto e/dos Ajustes defensivos. Rotaciones Defensa. Transición Defensiva	Enseñanza

### **Diseño en valores aplicado en programa de enseñanza y al alto rendimiento en los baloncestistas**

El presente trabajo tiene como objetivo presentar aquellos elementos esenciales del marco teórico sobre los cuales se puede realizar un diseño en valores para cualquier nivel de sistematicidad del proceso docente educativo que permita estructurar y jerarquizar el sistema de valores (que parte de la determinación de los valores trascendentales del deporte) en el plan de entrenamiento para la formación básica del baloncestista en las categorías hasta 13 años, y en las categorías de EIDE hasta la Academia, partiendo de la relación hombre-hombre en el establecimiento de los valores universales en el desarrollo de la calidad ciudadana, cultura del cumplimiento de deberes y derechos y criterios de democracia y participación.

### **Valores trascendentales del programa de entrenamiento para la formación básica del baloncestista en las categorías hasta la Academia.**

En el proceso de formación del deportista se presenta una contradicción que tiene carácter fundamental entre los objetivos planteados a ellos por los entrenadores y los que ellos deben alcanzar y el nivel real que tienen en ese momento. Lo anterior supone que el deportista, convencido de la necesidad del aprendizaje, se convierta en sujeto de su propia formación, y la dirige hacia el logro de los objetivos que él se ha trazado. En los momentos actuales, la formación consciente de valores en el deportista implica más calidad deportiva y una clase de entrenamiento más participativa y activa que permite crearlos y desarrollarlos.

Es importante señalar que el valor trascendental definido presenta un sistema de valores asociados a él, ya que todo proceso de formación de valores requiere de una sistematización adecuada de los mismos, a través de un proceso integrador, imposible de garantizar si se trata de formar una excesiva cantidad, por tal razón en este trabajo se definen los sistemas de valores asociados al valor trascendental del programa de formación básica del baloncestista.

Teniendo en cuenta el modelo del deportista y considerando las relaciones hombre-hombre, que precisan los valores que debe reunir el baloncestista de estos tiempos, en el programa de entrenamiento para su formación básica se determinaron como valores trascendentales (generales, esenciales e integradores)

los siguientes:

## **1. Humanismo de la actividad deportiva bajo la óptica del proyecto olímpico del deporte universal (Relación hombre-hombre)**

### **Sistema de valores asociados:**

Patriotismo	Dignidad
Creatividad	Generosidad
Identidad nacional	Ética
Igualdad de derecho	Verdad
Amor a la libertad	Autodeterminación
Modestia	Honestidad
Lealtad	Compañerismo
Colectivismo	Crítica y autocrítica
Solidaridad	Liderazgo
Comunicación y trabajo grupal	Identidad

### **1.7 Cualidades fundamentales que deben distinguir a un deportista en el proceso de formación en valores en la sociedad actual**

El deporte cubano responde hoy a la formación de un deportista integral con mayor comprometimiento con los legados y principios de nuestra sociedad, donde prevalezca el sentido de la responsabilidad y el protagonismo deportivo en la solución de sus problemas. Los programas de entrenamientos, a partir de métodos educativos tradicionales, han contribuido desde lo instructivo a la formación de aquellos valores con trascendencia en la vida espiritual y social del deportista.

Como ya es conocido a través de los programas de entrenamiento deportivos se logra fortalecer la salud física y mental de los deportistas; ejerce una influencia positiva, sustancial en el mundo espiritual del individuo, en sus emociones, gustos estéticos y concepción científica del mundo y abre amplias posibilidades para la formación de la conciencia y de una conducta altamente moral, al mismo tiempo ofrece a cada persona enormes posibilidades de superación y perfeccionamiento en general de libre expresión y autoafirmación y proporciona la alegría de comunicarse, de compartir emociones y el sentido del colectivismo. El programa de entrenamiento deportivo en la formación del baloncestista, tiene como objetivo general perfeccionar la capacidad de rendimiento físico, propiciar adecuados hábitos de Práctica de ejercicios físicos y la participación masiva, sistemática y consciente en las actividades físicas y recreativas, contribuyendo de tal manera al mantenimiento y mejoramiento de la salud y la utilización correcta del tiempo libre.

Sin embargo, a pesar de estas afirmaciones, en los últimos años hemos observado, en los resultados arrojados a partir de diagnósticos realizados mediante encuestas y entrevistas a deportistas y entrenadores en varios países, que existen determinadas incidencias negativas, de índole material y espiritual, que no contribuyen a la formación armónica de los valores dentro del proceso de formación del deportista, estos se unen a una actitud irresponsable en el modo de actuación y comportamiento de los deportistas como causantes de reiteradas ausencias, impuntualidades y bajo índice de participación en las actividades que le son inherentes a las clases de entrenamientos.

Con la finalidad de dar cumplimiento a las necesidades y requerimientos que sustentan este problema en materia de formación de valores, se precisa de la integración de un conjunto de acciones que posibiliten la actuación de entrenadores y deportistas en aras de fortalecer y mejorar el comportamiento y la

conducta de estos en el ámbito social y deportivo, entre las que se destacan las cualidades fundamentales que deben distinguir a un deportista en el proceso de formación en valores en la sociedad actual.

- Dignidad
- Patriotismo
- Honestidad
- Solidaridad
- Responsabilidad
- Humanismo
- Justicia

## Definiciones

**Valor:** Es la significación positiva adquirida por los sujetos en el marco de la relaciones sociales, las convicciones y las ideas al reflejar la actividad humana y sus resultados en correspondencia con los intereses y necesidades del individuo, grupo social o la sociedad en su conjunto en este caso relacionado con los deportistas en formación, que se representa a través de:

### ***¿Cómo fortalecer la voluntad en los deportistas?***

El niño necesita ser constante, tenaz, consagrado, decidido, dispuesto y estas cualidades volitivas se integran en el programa de entrenamiento diseñado para cada clase de entrenamiento con el cumplimiento de metas específicas en la ejercitación de actividades físicas y deportivas, resistir, oponerse al cansancio, mostrar tenacidad y perseverancia ante los ejercicios agotadores. Ejercitando determinadas acciones, ejercicios de riesgos y la actividad competitiva en general, elevar la exigencia al mejoramiento técnico del niño, no al resultado competitivo de ganar a toda costa.

Valorar en el colectivo cómo se gana y se pierde, aceptando la derrota, sacando de esta las experiencias positivas y verlas como un punto de partida para proponerse nuevos retos, que los niños vean que lo importante no es el marcador y los puntos, sino cómo avanzan día a día en el conocimiento de sus habilidades técnicas.

Aprender a tomar decisiones para enfrentar y ejecutar acciones arriesgadas y de difíciles pronósticos en el ámbito del deporte y la vida cotidiana, pero que comprendan que tomar la decisión correcta es elemental para desarrollar su pensamiento táctico, lograr a través del entrenamiento que los niños sean lo que piensen, preguntarle siempre dónde está el error para que ellos se den cuenta por sí mismos y nos respondan “debí hacer esto y no lo hice”, esto lo hará entender mejor y hacer las acciones con una correcta aplicación de la teoría y la práctica.

Aprender a valorar las particularidades de cada deporte en específico, teniendo en cuenta el grado de complejidad de sus ejecuciones.

Reconocer las potencialidades volitivas de cada individuo, propiciando el intercambio de experiencia con personalidades destacadas por su audacia y valentía.

**Dignidad:** No nos sentimos libres y actuamos consecuentemente con capacidad para desarrollar cualquier actividad y estamos orgullosos de las acciones que realizamos en la vida deportiva y en la sociedad en defensa de los intereses de quienes representamos y somos respetados por ser consecuentes con nuestros principios y en correspondencia entre lo que pensamos y hacemos.

### **Modos de actuación asociado a este valor**

1. Sentirse orgulloso por la defensa, con dignidad, de los colores de su bandera, país, o equipos al que representamos.
2. Reconocimiento social como fruto de su actuación deportiva.
3. Se valora positivamente su ejemplaridad y liderazgo dentro y fuera de los campos deportivos tanto en el ámbito nacional como internacional.

**Patriotismo:** Somos conscientes de que el país que representamos es lo primero, la fidelidad a los principios del deporte, luchar en el campo deportivo con lealtad, defender con honor la bandera y representar dignamente a su pueblo.

### **Modos de actuación asociados a este valor:**

1. Actuar en correspondencia con los valores genuinos de nuestra historia y extenderlos a toda la sociedad.
2. Defensa de los valores patrios y los principios del país que representamos.

### ***¿Cómo fortalecer el patriotismo en los niños a través de nuestro programa de entrenamiento?***

1. Fomentando el amor a la patria, el sentido de pertenencia, a los logros del país en el deporte y la cultura física, la importancia que tiene estar aptos físicamente para defender y representar dignamente a nuestro departamento, provincia, colegios en los eventos deportivos, etc.
2. Estudiando y analizando hechos importantes de la historia de nuestro país relacionados con la cultura deportiva, acontecimientos históricos, los símbolos nacionales, la vida y obra de deportistas y personalidades destacadas.

**Honestidad:** Los deportistas deben actuar con transparencia, con plena correspondencia entre la forma de pensar y actuar, asumiendo una postura adecuada ante lo justo en el colectivo, ser sinceros con apego a la verdad y lo exigimos de los demás, ser ejemplo en el cumplimiento de la legalidad y los deberes.

### **Modos de actuación asociados a este valor:**

1. Actuar y combatir las manifestaciones de doble moral, fraude, indisciplina, vicio, dentro del colectivo deportivo.
2. Ser ejemplo y actuar en correspondencia con los valores reconocidos por la organización deportiva a la que pertenece.
3. Ser deportistas íntegros.
4. Ser autocrítico y crítico, ante los entrenadores y el colectivo de deportistas.
5. Brindar información veraz.

### ***¿Cómo fortalecer la honestidad en los deportistas?***

1. Determinando en el colectivo deportivo las debilidades y fortalezas que existen en el grupo relacionadas con el valor honestidad, las causas de las debilidades y cómo solucionarlas.
2. Propiciando análisis colectivos e individuales de las manifestaciones de deshonestidad en ellos y en sus compañeros, resaltar las conductas positivas con ejemplos concretos. Resaltando el concepto amistad, las principales cualidades y valores de los alumnos.
3. Vinculando el valor honestidad al cumplimiento de tareas específicas para la reglamentación del deporte y la autopreparación individual de los estudiantes.

**Solidaridad:** Fortalecemos el espíritu de colaboración y de trabajo en equipo. Apreciamos en alto grado el sentido de compañerismo y compartimos todos nuestros recursos, en aras de potenciar todo el conocimiento que captamos y generamos. Desarrollamos una cultura que privilegia el trabajo integrado en red entre todos, la consulta colectiva, el diálogo y debate para la identificación de los problemas y la unidad de acción en la selección de posibles alternativas de solución. Nos identificamos con el sentido de justicia social, equidad e internacionalismo, ante las

causas nobles que pueden lograr un mundo mejor, de paz e igualdad.

**Modos de actuación asociados a este valor:**

1. Participar activamente, con nuestros recursos y conocimientos en proyectos integrados.
2. Lograr la integración y la unidad de acción de la organización para la solución de los problemas dentro del colectivo deportivo
3. Potenciar las acciones de intercambio y colaboración con los deportistas que presentan problemas sociales
4. Estar identificado y participar conscientemente en los entrenamientos.
5. Solidaridad con las personas dentro de la organización.

**REPONSABILIDAD:** posibilitamos la creación de un clima de autodisciplina en el desempeño de nuestras misiones en las actividades cotidianas, en el entrenamiento y fuera de este. Desplegamos todas nuestras potencialidades en la conquista del entorno, con audacia responsable en el rendimiento deportivo que se va adquiriendo durante la presentación y la participación en eventos competitivos convocados.

**Modos de actuación asociados a este valor:**

1. Compromiso, consagración y nivel de respuesta a las tareas asignadas, en un ambiente de colectivismo y sentido de pertenencia a través del baloncesto de cada miembro del equipo
2. Cumplimiento en tiempo y con calidad, de los objetivos y tareas asignadas en el programa deportivo de entrenamiento
3. Disciplina y respeto de las reglas y normas, lo que se refleja en el respeto a la los árbitros y adversarios dentro y fuera del terreno.
4. Rigor, exigencia, evaluación y control sistemático de los resultados deportivos en los entrenamientos.
  - a. Ser consecuentes con el espíritu crítico y autocrítico.
  - b. Comportamiento social ético de cada deportista, caracterizado por la discreción.
  - c. Somos optimistas, reflejado en la búsqueda de soluciones, creatividad, entusiasmo, persistencia, perseverancia y liderazgo, lo cual se reflejara en el deporte que practicamos.

***¿Cómo fortalecer la responsabilidad en los deportistas?***

1. Se debe lograr que los alumnos estén informados, participen en la toma de decisiones de las clases y las actividades en sentido general.
2. Asignarles tareas concretas y responsabilidades a corto, mediano y largo plazo atendiendo resultados, intereses y motivaciones.
3. Cumplir con calidad las tareas asignadas en cada clase de entrenamiento, la asistencia y puntualidad a estas, responsabilidad para dirigir acciones, realizar trabajos independientes, etc.
4. Aplicar consecuentemente las reglas, normas y reglamentos establecidos. Estimular a los alumnos que demuestren niveles superiores de responsabilidad.

**Humanismo:** Se identificará cada uno de los deportistas con la historia y mejores tradiciones del deporte cubano como sus dignos representantes y actuarán como activos promotores de la vida deportiva y cultural en el interior de nuestras instituciones deportivas y en la sociedad. Garantizamos un ambiente de estudio, facilitador, participativo y de confianza, centrado en el hombre como su capital máspreciado. Desarrollamos como convicción, la necesidad de la superación deportiva permanente, asimilando críticamente los avances del deporte, la ciencia, la tecnología y la cultura universal, defendiendo con criterios propios la obra del país que representamos.

**Modos de actuación asociados a este valor:**

1. Participación sistemática en las actividades deportivas que propicien una mayor cultura general integral en el campo del deporte.
2. Conocimiento y defensa de nuestras tradiciones e historia.
3. Se significa la importancia del hombre en la sociedad en el quehacer cotidiano. Atención humanitaria a aquellos niños de bajos recursos.

**Justicia:** Nos identificamos con la igualdad social que se expresa en que los seres humanos sean acreedores de los mismos derechos y oportunidades para su desarrollo, sin discriminación por diferencias de origen, edad, sexo, desarrollo cultural, color de la piel y credo.

**Modos de actuación asociados a este valor:**

1. Cumplir y hacer cumplir la legalidad en lo relativo a la justicia.  
Luchar contra todo tipo de discriminación en los ámbitos deportivos.
2. Contribuir con su criterio a la selección de deportistas acreedores de reconocimiento moral y material.

**Disciplina**

***¿Cómo fortalecer la disciplina en los deportistas en formación?***

- Estimulando a los deportistas a que demuestren niveles superiores de disciplina en el cumplimiento de sus deberes y tareas asignadas.
  - Analizando las causas de indisciplinas de los deportistas.
  - Planificando y realizando el trabajo colectivo en aras de lograr el máximo protagonismo de los deportistas en la disciplina individual y colectiva.
  - Propiciando el respeto mutuo entre entrenadores–deportistas.
  - Demostrando cómo se debe asumir una actitud ejemplarizante y de combatividad ante lo mal hecho.
- Valorando la responsabilidad colectiva e individual que se tiene ante las inasistencias e impuntualidades a clases y actividades extracurriculares.
- Demostrando cómo el valor disciplina está relacionado con el cumplimiento de la reglamentación para cada deporte, el comportamiento en las clases y el cumplimiento de las normas establecidas para la toma de decisiones en las actividades curriculares y extracurriculares.

**Colectivismo**

***¿Cómo se fortalece el colectivismo en los deportistas?***

1. Enseñándoles a realizar la actividad en colectivo e inculcarles las ventajas del trabajo en grupo, valorar con ellos los éxitos alcanzados por el colectivo.
2. Exigiéndoles grado de responsabilidad en los compromisos que se asumen ante el cumplimiento de las tareas planteadas por el colectivo.
3. Controlándoles y evaluándoles sus resultados, donde se estimulen a los mejores, de manera que se fortalezca el espíritu de trabajo en equipos.
4. Planificándoles y desarrollándoles acciones de grupos y de equipos a través del juego. Planificándoles y desarrollándoles competencias, actividades deportivas y recreativas con intereses colectivos.

**BIBLIOGRAFÍA:**

1. BUCETA, J.M. Psicología del entrenamiento deportivo. Dykinson. Madrid. 1998
2. COMAS, M. Baloncesto, más que un juego. Gymnos. Madrid. 1991
3. CRUZ, J. "Asesoramiento psicológico a entrenadores". Barcelona. 1994
4. CLINIC "Final Four". AEEB. Zaragoza 1990 El desarrollo del Pensamiento Táctico en los niños y escolares de la República de Cuba. Trabajo
5. Danilo Charchabal Pérez. Programa de enseñanza para la Formación Básica del baloncestista. Revista digital efdeportes.com (2010)
6. Entrenar para ganar. Ms. Armando Forteza. México 1994.



7. El desarrollo del Pensamiento Táctico en los niños y escolares de la República de Cuba. Trabajo Investigativo. Mora Ayllón..Trabajo de Tesis I.S.C.F “Manuel Fajardo” Año 2000.
8. Entrenar para ganar. Ms. Armando Forteza. México 1994.
9. Entrenamiento de la Velocidad. Manfred Grosser. Barcelona 1992.
10. Forteza de la Rosa. Direcciones del Entrenamiento Deportivo. La Habana,  
Editorial Científico Técnica, Cuba. 87 pag.
11. Influencia de los Juegos en el proceso de aprendizaje de niños dedicados al minibaloncesto. Conferencias impartidas en la Clínica Internacional de Habana en Abril de 1998. F. Mora Ayllón. 1998. Federación Cubana de Baloncesto.
12. Investigativo. Mora Ayllón..Trabajo de Tesis I.S.C.F “Manuel Fajardo” Año 2000.
13. La Fuerza para Ganar. Psicología en el deporte. Patricia Wightman.
14. Talcahuano. Buenos Aires. Argentina. 1997.
15. Libros de apuntes de Baloncesto. Colectivo de autores Cátedra de Baloncesto.  
I.S.C.F.
16. Manual del aprendizaje y la enseñanza en el minibaloncesto en Cuba. F. Mora Ayllón y Radio Álvarez. Valoración del comportamiento de las habilidades técnico-táctica en el proceso de enseñanza en niños cubanos. Trabajo investigativo. F. Mora Ayllón. 1999.
17. Monteagudo Soler, José Francisco. Vías para elevar las formas especiales de la capacidad de trabajo de los jugadores juveniles de baloncesto. Tesis de Doctor en Ciencias Pedagógicas. Leningrado, 1978.
18. Monteagudo Soler, José Francisco. Complejo metodológico para la investigación de la capacidad de trabajo y capacidad del pensamiento táctico en baloncestistas juveniles de alta calificación deportiva. Boletín Científico Técnico INDER, Cuba, 1977.
19. Monteagudo Soler, José Francisco. La Preparación Contemporánea en los Juegos Deportivos. Libro, 2011.
20. Monteagudo Soler, José Francisco. Reflexiones relacionadas con la utilización de los Juegos para el desarrollo de las habilidades de los niños en el trabajo de la comunidad, tomo II, Folio 09 del 13/11/12., República Bolivariana de Venezuela, 2012.
21. Monteagudo Soler, José Francisco Programas Didácticos Metodológicos, Módulo: Bases Legales del Deporte y del Entrenamiento Deportivo y Módulo: Fisiología del Deporte, para el Curso de Formación, Capacitación y Superación para Entrenadores Deportivos de los diferentes estados, Ministerio del Poder Popular para el Deporte, Dirección General de Alta Competencia. República Bolivariana de Venezuela, 2012
22. Monteagudo Soler, José Francisco “Test Postural y Fotopodograma para la caracterización de las deformidades de los pies. Indicador para la Detección y Selección de Talentos Deportivos en atletas de Juegos Deportivos”, VI Congreso Internacional de Investigación Científica en Actividad Física para la Salud, Deportes, Recreación y Gerencia Deportiva de la Universidad Deportiva del Sur, Estado de Cojedes, República Bolivariana de Venezuela, publicado en las Memorias del VI Congreso, y en en(Publicación / Deposito Legal No. Ifx31820127963399/ISBN: 978-980-7367-02-8), 2012.
23. Monteagudo Soler, José Francisco “La Rehabilitación en el Deporte”. VI Congreso Internacional de Investigación Científica en Actividad Física para

- Salud, Deportes, Recreación y Gerencia Deportiva, Conferencia Magistral Universidad Deportiva del Sur, Estado de Cojedes, República Bolivariana de Venezuela, 2012.
24. Monteagudo Soler, José Francisco “Vías para el desarrollo de la Capacidad Condicional Velocidad en el Entrenamiento Moderno”, XVI Fórum de Base del Coliseo, INDER y I Etapa AFIDE 2012.
  25. Monteagudo Soler, José Francisco. Folleto Metodológico. “Compendio de Ejercicios para desarrollar las Capacidades Condicionales y Coordinativas. Aspectos Pedagógicos y Metodológicos para la Enseñanza, Consolidación y el Perfeccionamiento de las diferentes acciones en el Entrenamiento Deportivo Moderno”, Estado Plurinacional de Bolivia, 2009.
  26. Monteagudo Soler, José Francisco y Ernesto Joel Ruiz Cabeza “Inteligencia Deportiva en el Baloncesto”. Tesis de Licenciado en Cultura Física, UCCFD, 2011.
  27. Monteagudo Soler, José Francisco. Conferencias de Preparación Física, Capacidades Condicionales y Coordinativas. Programa de Maestría de la Cultura Física Terapéutica y la Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo para médicos, fisioterapeutas y rehabilitadores físicos. UCCF. 2012.
  28. Mandoni Maurizio:-Technical Guide.Fron Mini-Basket to Basketball. Editado por el Comité técnico de la FIBA. 1991 Hahn Erwin:- Entrenamiento con niños. Teoría y práctica. Problemas específicos. Ediciones Martínez Roca, S.A, Barcelona. España, 1988.
  29. Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. J. Barrios Recio y A. Ranzola Ribas. La Habana. 1998.
  30. Manual del aprendizaje y la enseñanza en el minibaloncesto en Cuba. F. Mora Ayllón y Radio Alvarez.Trabajo Investigativo premiado en el XIII Forum del INDER. 1999.
  31. OLIVERA, J. 1350 ejercicios y juegos en baloncesto. Paidotribo. Barcelona 1996
  32. Oña Sicilia A: Martínez Marin, Moreno Hernández y Ruiz Pérez 2007. Control y aprendizaje motor, Madrid. Síntesis
  33. Programa de Preparación del Deportista de Baloncesto. La Habana. CUBA, Colectivo de Autores. 1988.
  34. Principios del Entrenamiento Deportivo. Grosser, Stariscnka, Zimmermann. Barcelona.1991.
  35. Programa de Preparación del Deportista de Baloncesto. La Habana. CUBA, Colectivo de Autores. 1988.
  36. Programa de Preparación del Deportista de Baloncesto. La Habana CUBA, Colectivo de Autores. 1996
  37. Programa de Preparación del Deportista de Baloncesto. La Habana CUBA, Colectivo de Autores. 2007
  38. Baloncesto (FIBA), Munich-D- 81379. 1998-2002. Rep. Fed. Alem.
  39. Valoración del comportamiento de las habilidades técnico-táctica en el proceso de enseñanza en niños cubanos. Trabajo investigativo. F. Mora Ayllon. 1999.

#### **Glosario:**

- **Resistencia:** Es la capacidad de mantener (soportar) psíquica y físicamente a

una carga durante un tiempo produciéndose finalmente un cansancio (= pérdida de rendimiento) insuperable (manifiesto) debido a la intensidad y la duración de la misma y/o de recuperarse rápidamente después de esfuerzos físicos y psíquicos (Zintl, 1991: 31).

- **Resistencia general:** involucra varios grupos musculares y sistemas (SNC, SME, SCV), >15% de musculatura general
- **Resistencia local:** <15% de la musculatura general
- **Rapidez:** es la capacidad de realizar acciones motrices con máxima intensidad, en el menor tiempo. Está vinculada directamente al sistema anaeróbico aláctico, manifestándose en acciones muy breves.
- **Fuerza en el sentido físico** es el producto de la masa por la aceleración; expresado en la fórmula y las magnitudes correspondientes:  $F = m \cdot a = \text{kg} \cdot \text{m/s}^2$ .
- **La fuerza en el sentido biológico/teoría del entrenamiento** es la capacidad de superar o contrarrestar resistencias mediante la actividad muscular (Grosser, 1991: 11, 12).
- **Movilidad (flexo- elasticidad):** Es la capacidad y la cualidad que el deportista tiene para poder ejecutar movimientos de gran amplitud articular por sí mismo o bajo la influencia de fuerzas externas.
- **Capacidad de coordinación:** (Sinónimo: destreza). Está determinada ante todo por los procesos de control y de regulación del movimiento. Esto permite al deportista dominar las acciones motoras con precisión y economía, en situaciones determinadas, que pueden ser previstas (estereotipos), o imprevistas (adaptación), y aprender de modo relativamente más rápido los gestos deportivos. La capacidad de coordinación representa la condición general fundamental en la base de toda acción gestual (Weineck, 1988: 275).
- **Intensidad de la carga de entrenamiento:** Es el grado de exigencia de la carga de entrenamiento, o bien el rendimiento definido como trabajo por unidad de tiempo. Cantidad de trabajo realizado (hrs., Km., Kg., ejercicios, etc)
- **Intensidad Funcional\_** Se manifiesta a través de los cambios funcionales que ocurren en el organismo, provocados por la acumulación de ácido láctico y hormonas estresantes en el suero sanguíneo
- **Intensidad Funcional\_** Se manifiesta a través de los cambios funcionales que ocurren en el organismo, provocados por la acumulación de ácido láctico y hormonas estresantes en el suero sanguíneo
- **Volumen de la carga de entrenamiento:** Es la cantidad total de trabajo realizada durante una o varias sesiones de entrenamiento
- **Densidad de la carga de entrenamiento:** A la relación entre esfuerzo y pausa se le designa como densidad de la carga de entrenamiento (Hegedüs, 1988: 109).
- **Duración de la carga de entrenamiento:** es el tiempo de aplicación del estímulo motor sobre el organismo del deportista.
- **Frecuencia del entrenamiento:** Cuando hablamos de la frecuencia del entrenamiento hacemos referencia al número de veces que se aplica un estímulo. Esto está relacionado con la cantidad de estímulos que se aplican dentro de la sesión de entrenamiento, el microciclo, el mesociclo y el macrociclo (hegedüs, 1988: 111).
- **Descanso:** El descanso es el tiempo y las medidas que se dedican para favorecer los procesos de recuperación mediante actividades pasivas o activas. En el descanso, hay que distinguir entre los medios activos y los pasivos.
- **Recuperación:** es el conjunto de procesos biológicos, predominantemente anabólicos, que restablecen la capacidad de trabajo del deportista.
- **Microciclo:** o ciclos pequeños son estructuras de organización del entrenamiento y están constituidos por un conjunto de sesiones de entrenamiento coherentemente integrados en función de un objetivo.
- **Mesociclo:** o ciclos medios, son estructuras de organización del entrenamiento, están integrados por microciclos de distinto tipo, como si fueran bloques de construcción.
- **Macrociclo:** o ciclo grande es la estructura de organización del entrenamiento que se caracteriza porque en ella siempre se desarrolla una forma deportiva; es en el macrociclo donde se suceden las fases de la forma deportiva.
- **Método de entrenamiento:** Es un procedimiento programado que determina los contenidos, medios y cargas del entrenamiento en función de su objetivo (Zintl, 1991: 11).
- **Método de entrenamiento:** Es un procedimiento programado que determina

- los contenidos, medios y cargas del entrenamiento en función de su objetivo (Zintl, 1991: 11). Modo de hacer una cosa con orden y según ciertos principios.
- **Medios del entrenamiento:** Son los aparatos o medidas que apoyan el desarrollo del entrenamiento (Zintl, 1991: 11).
  - **Psicología** “Estudio del comportamiento y la vida emocional de un SER HUMANO” “Conjunto de criterios ordenados que permiten conocer de manera cualitativa y cuantitativa el estado general de un deportista con el propósito de desarrollar un programa de acciones en busca de optimizar sus fortalezas y ajustar su áreas de oportunidad”
  - **Preparación técnico - Táctica:** La selección y la aplicación creativa de acciones necesarias para luchar contra el contrincante con mayor efectividad en las condiciones extremas de la competencia.
  - **Aprendizaje** a la actividad dirigida a la asimilación de los conocimientos y a los hábitos acumulados por la humanidad.
  - **Enseñanza:** Acción de enseñar los conocimientos humanos de una materia.
  - **Metodología:** Parte de una ciencia que estudia los métodos que ella emplea.
  - **Actividad física:** puede considerarse como cualquier forma de movimiento corporal que cree una demanda metabólica significativa, ejemplo, actividades de la vida diaria, deporte, juegos, rehabilitación, etc.
  - **Ejercicio físico:** se considera como el componente voluntario del inventario general de actividades físicas y tiene como base un objetivo específico.
  - **Condición física:** implica una combinación óptima de aquellas características fisiológicas, bioquímicas, biomecánicas y psicológicas que contribuyen al éxito en una competición o tarea.
  - **El rendimiento físico:** es el resultado máximo que puede dar el organismo a través del trabajo armónico, psicológico biomecánico, bioquímico y fisiológico en la búsqueda de un objetivo.
  - **Una máxima repetición:** es el peso máximo que un individuo puede mover voluntariamente una sola vez.
  - **Velocidad:** recorre la mayor distancia en el menor tiempo posible
  - **Medicina del Deporte:** Es la ciencia, rama de la medicina general, que estudia los efectos del entrenamiento físico en el ser humano, y utiliza los resultados de estos estudios en la dosificación del ejercicio, con fines competitivos, recreativos, o de rehabilitación (musculoesquelética o cardiovascular)
  - **El entrenamiento deportivo:** tiene como finalidad la explotación o desarrollo de las máximas potencialidades biológicas o genéticas que posee el hombre mediante la utilización correcta de los diferentes sistemas de entrenamiento deportivo.
  - **La antropometría:** es la rama de la antropología física que estudia los caracteres somáticos del hombre
  - **La morfología corporal o fenotipo:** es producto de la interacción entre herencia y ambiente
  - **La recuperación deportiva:** es la fase de normalización del estado físico y funcional del atleta, posterior a las cargas aplicadas.
  - **Talento Deportivo Natural:** Se refiere a las particularidades inmunológico-genéticas de los atletas, es decir, sus cualidades hereditarias.
  - **Talento deportivo de ejecución:** La capacidad de ejecución con mayor eficiencia técnico-psicológica en condiciones competitivas
  - **Genética:** La ciencia para cualidades hereditarias de los seres humanos y sus cambios
  - **Hereditario:** La capacidad de los seres humanos para la transferencia de sus índices a las próximas generaciones
  - **Cambios:** La capacidad para transformación de los índices hereditarios y su manifestación al curso del desarrollo de los organismos.
  - **Genotipo:** El complejo de las cualidades hereditarias
  - **Fenotipo:** Genotipo y la influencia del ambiente
  - **Planificar:** Elaborar y establecer un programa, con indicación de metas, objetivos, contenidos, medios, métodos, duración de la preparación por estructuras, y organización del proceso.
  - **Controlar:** Comprobar, inspeccionar, examinar y verificar el cumplimiento de lo planificado durante su transcurso.
  - **Evaluar:** estimar, determinar el nivel de efectividad, el aprovechamiento de los indicadores del rendimiento (nivel, ritmo, estabilidad)

## Anexos.

**Contenidos del Programa de Enseñanza para las edades de 7 a 12 años  
de ambos sexos.**

<b>Técnica Ofensiva</b>
<b>Técnica de desplazamientos</b>
<b>Postura</b>
Carrera Frente
Espalda
Lateral
<b>Amagos</b>
Cambios de dirección
Cambios de velocidad
<b>Paradas:</b>
Por pasos
Por saltos
<b>Giros:</b>
De frente
De espalda
<b>Saltos:</b>
Con una pierna
Con dos piernas
<b>Acciones Combinadas</b>
Carreras v paradas
Paradas v giros
<b>Manejo del balón</b>
Agarre Clásico
Triple amenaza , para pasar, tirar o driblear
<b>Recepción</b>
Arriba de la cintura
Debaio de la cintura
<b>Pases v sus variantes</b>
Con dos manos
<b>Drible</b>
Con v sin control visual
Habilidades c/drible
<b>Tiros al aro</b>
Tiro con dos manos
Tiro Básico
Tiro Libre
Tiro en movimiento
a) Baio el Cesto. (Derecha e Izquierda)
<b>Acciones Combinadas</b>
Recepción v paradas
Recepción, paso, caída v Tri/Ame
Recepción v pase en movimiento
Recepción v drible
Recepción v tiro en movimiento
Drible con cambio de dirección
Drible con cambio de ritmo
Pase después de drible
Drible v paradas
Drible v pase en movimiento
Drible, parada v tiro
<b>Situaciones especiales de saque</b>
Desde la línea final
Desde la línea lateral
<b>Técnica defensiva</b>
<b>Desplazamiento</b>
Postura
Pies escalonados
Pies paralelos

Posición alta
Posición media
Posición baja Acciones combinadas de
<b>Apoderamiento del balón</b>
Quitar el balón
<b>Táctica ofensiva</b>
<b>Acciones Individuales</b>
<b>Jugar sin balón</b>
Desmarcarse para buscar un lugar libre
Alejiéndose de la pelota
Acercándose a la pelota
<b>Juego con balón</b>
Amagos y penetraciones al aro
3 vs 0 contraataque
<b>Táctica Defensiva</b>
<b>Acciones Individuales al jugador sin balón</b>
Al desmarque, Postura abierta, Postura cerrada.
<b>Acciones de equipo de acuerdo al sistema táctico</b>
Defensa personal

**Modelo anual para trabajar con Programa de Enseñanza en las edades de 7, 8, 9, 10, 11 y 12 años de ambos sexos por sistema de cruces.**

<b>Habilidades/Actividades</b>	Sep	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun
Técnica										
	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Táctica individual ofensiva										
Táctica individual defensiva										
Táctica de grupo y equipo										
Controles Semanales										
Topes de control										

**Modelo semanal para trabajar con Programa de Enseñanza en las edades de 7, 8, 9, 10, 11 y 12 años de ambos sexos, por sistema de cruces.**

Habilidades/Actividades	L	M	M	J	V	S	D
	X	X	X	X	X	X	X
Control de habilidades							
Topes de control							

**Propuesta de tiempo de trabajo para las edades de 7, 8, 9, 10, 11 y 12 años.**

Habilidades/Actividades	Tiempo de trabajo
Enseñanza de elementos técnicos básicos.	50/55 %
Enseñanza de elementos tácticos básicos.	30/35 %
Desarrollo físico multilateral.	20/10 %

**Propuesta de desarrollo de las Capacidades condicionales y coordinativas según la frecuencia semanal para las edades de 7, 8, 9, 10, 11 y 12 años.**

Cualidades	Frecuencias Semanales				
	1	2	3	4	5
Velocidad	X			X	
Fuerza		X			X
Resistencia			X		
Flexibilidad	X	X	X	X	X
Coordinación	X	X	X	X	X
Tareas didácticas	X	X	X	X	X

**Indicadores para seleccionar los jugadores para el baloncesto.**



### **Característica biológica y antropométrica.**

- Altura
- Peso
- Somatotipo
- Medidas de la mano.
- Composición corporal.
- Enfermedades que padece.
- Edad cronológica y biológica.

### **Cualidades físicas.**

- Velocidad en 30 metros.
- Cuclillas en 30 segundos.
- Planchas en 30 segundos.
- Abdominales en 30 segundos.
- Efectividad del pase en 30 segundos.
- Flexibilidad.
- Agilidad.

### **Característica psicológica.**

- Control emocional y de la atención ante una acción predeterminada.
- Motivación por el baloncesto.
- Desarrollo volitivo.
- Nivel de análisis ante situaciones diferentes.
- Nivel de receptividad ante situaciones simples y complejas.
- Capacidad de asimilación.

### **Cualidades para el juego.**

- Nivel de deseos de jugar y ganar.
- Capacidad de respuesta motora específica.
- Capacidad de respuesta en los diferentes desplazamientos
- Nivel de inteligencia táctica.